Neues

Turnbuch

für Jedermann.

1.) **Abhandelnder Theil.**

Warum und wie soll geturnt werden? und wer soll turnen?

2.) **Praktischer Theil.**

Ausführliche Beschreibung der Uebungen

an Barren und Reck,

nach Lagen geordnet.

Von

Robert Bräuer,

Cand. theol. und Turnlehrer in Zwickau.

Mit zwei Tafeln lithographirter Abbildungen.

Plauen,

Verlag von August Schröter.

1575/B

Neues

Turnbuch

für Jedermann.

Digitized by the Internet Archive
in 2017 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b2933536x

Neues Turnbuch für Jedermann.

1.) Abhandelnder Theil.

Warum und wie soll geturnt werden? und wer soll turnen?

2.) Praktischer Theil.

Ausführliche Beschreibung der Uebungen

an Barren und Reck,

nach Lagen geordnet.

Von

Robert Bräuer,

Cand. theol. und Turnlehrer in Zwickau.

Mit zwei Tafeln lithographirter Abbildungen.

Plauen,

Verlag von August Schröter.

1846.

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

68523

Vorrede.

Seit einer Reihe von Jahren ist keins vergangen, in dem nicht neue Turnplätze eröffnet worden wären; immer mehr und mehr hat das Turnen in den deutschen Landen Fuß gefaßt; immer klarer und klarer wird es in seiner großen Bedeutsamkeit erkannt. Freilich hat es auch eine große Menge von Turnfeinden gegeben, die leidenschaftlich gegen dasselbe eiferten und auch jetzt noch fehlt es nicht an solchen, die diese bedeutende Erscheinung entweder nicht beachten, oder für eine unerfreuliche halten. Daß dieses das Schicksal des Turnwesens gewesen ist und theilweise noch ist, kann uns gar nicht wundern, kann unsere Blicke dem Turnen höchstens nur noch mehr zulenken und uns günstiger für dasselbe stimmen. Denn es ist ja eine durch die Geschichte aller Zeiten bewiesene Thatsache, daß die Wahrheit immer Gegner hervorruft und nur nach mannigfachen Kämpfen in ihr Recht, die Herrschaft eingesetzt und nur durch Kämpfe in ihrer Herrschaft erhalten werden kann. Das Turnen aber

ist eine große Wahrheit und darum mußte es auch große Kämpfe hervorrufen und wird auch noch viel zu streiten und zu fechten haben, ehe es die Stelle einnimmt, die ihm gebührt. Daß es aber bisher siegreich bestanden hat, und zwar so, daß seine Dauer für die Zukunft fast ganz gesichert ist, das beweist auch zugleich die Wahrheit des Turnens; denn nur das Wahre kann auf die Dauer siegreich bestehen. Ueber die Stellung aber, die das Turnen einnehmen soll, sind die Meinungen noch verschieden, weil die Ansichten über den Zweck desselben noch verschieden sind. Und doch ist es zum weiteren Gedeihen der Sache höchst wünschenswerth, ja nothwendig, daß die verschiedenen Ansichten sich mehr und mehr einander nähern und zuletzt in der wahren Ansicht aufgehen; denn nur eine Ansicht vom Turnen kann die wahre sein; und wenn es auch gewiß ist, daß in jeder der jetzt noch verschiedenen Ansichten etwas Wahres ist: so ist es eben die Aufgabe, die zerstreuten Theile der Wahrheit zusammenzusuchen und in einen Punkt zu vereinigen. Für die einzig richtige Ansicht nun vom Turnen halte ich die, daß man es ansieht als Mittel zur Vervollständigung der bisher einseitig betriebenen Erziehung, und weil die höchste Aufgabe der Erziehung ist, den Menschen zu sittlicher Gesinnung und That heranzubilden; so muß auch das Turnen, als Vertreter der einen Seite der Erziehung, von sittlichem Geiste durchweht und zu sittlichen Zwecken benutzt werden.

Von diesem Standpunkt aus habe ich das Turnen aufgefaßt und in diesem Geiste die drei Fragen beantwortet. Wenn aber die Erziehung nicht blos Sache der Erzieher im ausschließlichen Sinne, der Lehrer ist, son-

dern auch der Aeltern und aller denkenden Menschen: so handelt es sich hier um eine Sache, die für „Jedermann" gilt. „Neu" freilich ist nicht Alles, was ich biete; aber die Art und Weise der Behandlung und theilweise auch des Stoffes ist neu. Darum ist das Turnbuch ein „neues" und für „Jedermann".

Bei einer so durch und durch praktischen Sache aber, wie das Turnen ist, wollte ich es bei bloßen Abhandlungen nicht bewenden lassen; denn grau ist ja alle Theorie, grün ist nur des Lebens goldner Baum, und darum fügte ich noch einen Theil hinzu, der das Turnen an den beiden wichtigsten Apparaten, am Barren und Reck, behandelt. Das aber hielt ich auch darum für um so zweckmäßiger und nothwendiger, weil es bis jetzt noch Niemand unternommen hat, in den schon ziemlich reichhaltig aufgehäuften Stoff Ordnung hinein zu bringen und denselben mehr wissenschaftlich zu behandeln; denn eben Sache der Wissenschaft ist es, das Mannigfaltige auf Einheiten zurückzuführen, das Lückenhafte auszufüllen, das ungeordnet Umherliegende in feste Ordnung zu bringen, die Gründe und den Zusammenhang des Einzelnen unter sich aufzusuchen und darzustellen.

Ich nun habe diesen mehr wissenschaftlichen Weg einzuschlagen versucht und den Stoff nicht nach Turnstufen vertheilt, sondern nach Lagen geordnet; ich habe alle Uebungen auf Lagen zurückgeführt, weil sie alle davon ausgehen. Durch diese Betrachtung der Sache aber sind auch eine ziemliche Anzahl neuer und theilweise sehr schöner Uebungen zum Vorschein gekommen, welche der Kenner bald auffinden wird und die gegebenen lassen sich durch planmäßige Verbindung der Lagen untereinander noch in umfassender Weise vermannigfal-

tigen. Ich würde selbst noch reichhaltigeren Stoff geboten haben, wenn ich nicht meinte, daß der Sinner in der Turnkunst, wenn er sich einmal der Grundsätze bewußt ist, wornach eingetheilt werden muß und nach welchen bei der Bildung neuer Uebungen zu verfahren ist, es leicht selbst thun kann.

Wenn es für jeden gut und gerathen ist, daß er sich das Turnen zu nutze mache; so ist auch mein Buch ein Buch für „Jedermann", und da es auch in seinem praktischen Theile theils viel „Neues" enthält, theils das Alte auf neue Weise behandelt; so ist es auch „ein neues Turnbuch für Jedermann".

Nun aber meine ich nicht etwa, daß meine Arbeit frei von Mängeln sei, sie hat deren sehr viele; aber ich meine, daß dieser Versuch in seinem abhandelnden Theile aufklärend über und gewinnend für das Turnwesen wirken, und daß er in seinem praktischen Theile zu einer mehr wissenschaftlichen Betrachtung des vorhandenen Stoffes führen kann.

Auf der lithographischen Tafel habe ich nur die Lagen und einige schwere, aber neue Uebungen gegeben; denn kennt man die Lagen und ihre Bezeichnungen, so wird wohl jedem die Beschreibung der Uebungen klar sein.

Möge das Buch zur Aufklärung in der Ansicht über das Turnen und auch zur Fortbildung des Turnstoffes und zum Wachsthum in der Turnfertigkeit etwas beitragen! dann ist der Zweck des Verfassers erreicht.

Warum soll geturnt werden?

Die Natur des Menschen ist die, daß er weder allein Geist, noch allein Körper, sondern zugleich Geist und Körper ist. Geist und Körper aber stehen unter einander in einem so innigen Zusammenhange, sie durchdringen sich gegenseitig so sehr, die Zustände des einen bedingen so sehr die Zustände des andern, daß es gar keine Aeußerung der menschlichen Kraft giebt, welche einzig dem Geiste oder einzig dem Körper angehörte. Vielmehr, jedes Erzeugniß menschlicher Kraft ist ein Werk gemeinsamer Thätigkeit des Geistes und Leibes, wenn auch nicht geläugnet werden kann, daß gewöhnlich die Wirksamkeit des einen oder des andern eine vorherrschende ist. Daher prägt sich jede geistige Thätigkeit im Körper aus, der ergriffene Geist ergreift den Körper; vorzüglich das Gesicht ist ein klarer Spiegel des menschlichen Geistes und wenigstens die Glut der Augen wird die Glut des Gedankens verkörpern, welcher die Seele durchdringt. Freilich ist diese Schrift des Geistes mehr oder minder verständlich, jenachdem die, welche lesen wollen, mehr oder minder Kunst in dieser Art zu lesen besitzen. Daß der Mensch zugleich Geist und Körper ist, und daß zwischen diesen eine ununterbrochene Wechselwirksamkeit stattfindet, ist eine ausgemachte Thatsache; die Art und Weise aber, wie sie auf einander wirken, wird dem menschlichen Verstande wohl für immer ein unergründbares Geheimniß bleiben; denn in das Innere der Natur dringt kein erschaffener Geist. Der so

von Gott ausgerüstete Mensch ist das einzige Geschöpf, welches einer Erziehung nicht blos fähig, sondern auch bedürftig ist. Das Thier gebraucht seine Kräfte, sobald es deren hat, so, daß ihm daraus kein Schaden erwächst; eine andere, die göttliche Vernunft hat dafür gesorgt, daß es seine Kräfte nur regelmäßig, ohne eigenen Willen braucht, kurz daß es seinem Instincte folgt. Der Mensch aber hat Vernunft und braucht nicht nach einer festen Naturnothwendigkeit zu verfahren. Weil er aber, wenn er in das Leben eintritt, nicht sogleich eine fertige Vernunft mitbringt und darum auch nicht im Stande ist, von seinen Kräften, die zu dieser Zeit freilich mehr nur noch Anlagen sind, einen vernünftigen oder unvernünftigen Gebrauch zu machen: so müssen andere, die schon eine mehr entwickelte Vernunft haben, für ihn handeln und ihn so lange zum richtigen Gebrauch seiner Kräfte anhalten und anleiten, d. h. erziehen, bis er des stellvertretenden Denkens und Wollens anderer ohne wesentlichen Schaden entbehren kann.

Diese Erziehung aber muß wegen der eigenthümlichen Natur des Menschen auch auf den Körper ausgedehnt werden, wenn anders dieselbe mit Recht auf den Namen einer wahrhaft menschlichen Anspruch machen will. Der Mensch muß erzogen werden, nicht der Geist, und nicht der Körper.

Daß es nun für die Bildung des einen Theiles des Menschen, des Geistes, von wesentlichem Nutzen sei, wenn der natürlichen Entwickelung durch die Anregung, die Nachhülfe, den Unterricht gereifterer Geister zu Hülfe gekommen wird, davon ist man von jeher überzeugt gewesen und diese Ueberzeugung hat die Schulen geschaffen, zu deren Emporhebung man vorzüglich in der allerneusten Zeit nicht ohne heilsamen Erfolg bedeutende Kräfte aufgewendet, ja ansehnliche Opfer gebracht hat. Daß aber vorzüglich bei den jetzigen gesellschaftlichen Verhältnissen auch der Körper in seiner natürlichen Entwicklung durch künstliche Nachhülfe unterstützt werden müsse, das hat man da, wo es am allernöthigsten war, in den civilisirten Staaten, am allermeisten vergessen, und wenn auch hier und da und dann und wann ein schärfer blickender Geist die Erzieher auf die Einseitigkeit

ihrer Erziehung aufmerksam machte und den Körper in sein angestammtes Recht einsetzen wollte: so war doch einestheils die Schlaffheit der Menschen zu groß, als daß man einen allgemeinen Gebrauch von solch richtigem Rathe gemacht hätte, und anderntheils fehlte es auch nicht an stolzen Pedanten, welche fest überzeugt von der Vortrefflichkeit ihrer Erziehungsmethode jede Aenderung derselben für eine thörichte oder wohl gar gefährliche Neuerung erklärten.

Diese Einseitigkeit in der Erziehung aber verlangte und verlangt noch um so dringendere Abhülfe, als der Körper dadurch, daß er viele Geschlechter hindurch vernachlässiget worden ist, in den civilisirten Staaten fast allgemein tief herabgekommen ist, und recht gesunde Menschen daselbst beinahe eine Seltenheit geworden sind. Lebten wir freilich noch, wie unsere alten Vorältern vereinzelt in den Wäldern; würde unser Körper von Jugend auf an Ertragung der Kälte, Hitze und Beschwerden aller Art gewöhnt; wäre unsere Nahrung noch so einfach und natürlich; würden unsere Sinne durch den fast immerwährenden Aufenthalt in der freien Luft zu der ihnen gebührenden Schärfe gebracht; würde unsern Muskeln durch den fast unaufhörlichen Gebrauch der Waffen, durch Laufen und Springen, Waden und Schwimmen, Steigen und Klettern, Tragen und Stoßen die ihnen mögliche Ausbildung gegeben: ja dann brauchten wir kein künstliches Mittel zur Erziehung des Körpers, dann würde mit Recht der verlacht, welcher Vorschläge zur Erziehung des Körpers machen wollte. Wie aber? wollen wir das thun, was ein tiefer Denker in vollem Ernste zu thun gerathen hat? sollen wir wieder in die Wälder unserer Väter zurückkehren? Das nicht; aber lernen wollen wir an ihnen das, was uns noth thut; das Gute, was sie vor uns hatten, wollen wir mit dem Guten, welches wir in reichlichem Maße vor ihnen haben, vereinigen, auf daß die wichtigste Angelegenheit in der menschlichen Gesellschaft, die Erziehung, endlich einmal allseitig betrieben und dem gewiß tiefen körperlichen Verfalle aufgeholfen werde.

Wie aber konnte dieß bei den herrschenden gesellschaftlichen Verhältnissen anders kommen? wie sollten denn die Körper gesund und stark werden, da man ihre natürliche

Entwicklung nicht nur nicht durch künstliche, aber für den Menschen doch natürliche Mittel beförderte, sondern sogar vielfach hemmte? Es giebt ja jetzt fast keinen Beruf und keine Lebensstellung, womit eine allseitige Körperausbildung verbunden wäre. Die einseitigen Bewegungen des Landmanns machen, daß er plump und ungeschickt wird; es kommen natürlich die Theile des Körpers, welche durch häufige Anstrengung vorzüglich ausgebildet werden, dadurch mit den anderen Theilen in ein Mißverhältniß, weil deren Ausbildung ganz vernachlässigt worden ist, und dieses Mißverhältniß wird um so mehr in die Augen fallen, je mehr die Kraft einzelner Theile vorherrscht. Viel schlimmer schon sieht es bei dem Städter aus; denn seine Bewegungen sind nicht minder einseitig und er steht noch dadurch gegen den Landmann im Nachtheil, weil er meistens der Bewegung in freier Luft ganz entbehrt. Darum geht ihm auch größentheils die lebendige, gesunde Gesichtsfarbe ab, welche nur wenigen Landleuten fehlt. Hier will ich nur an die erstaunliche Menge von Menschen erinnern, Erwachsenen und Kindern, welche in den Fabriken verkrüppeln. Hier thut Hülfe noth, solch drückender Last muß ein Gegengewicht entgegengesetzt werden. Was aber soll man von den Gelehrten und den vornehmen, nicht arbeitenden Ständen sagen? Das Kind schon wird sorgfältig in der Stube bewahrt, daß es die Sonne nicht verbrenne; in der Stube muß es fein ruhig sitzen, weil es roh ist, zu lärmen und wild umherzuspringen; es muß zeitig Diener machen und höfliche Redensarten hersagen lernen, daß es bei Zeiten in das heuchlerische, aber beliebte Spiel eingeweiht werde, welches redet, was man nicht denkt und erwartet, was der denkende, rechtschaffene Mensch nicht gewähren kann; jede natürliche Aeußerung wird streng getadelt, weil es wider die Mode und ungezogen ist; manche bekommen nur magere und zu wenig Nahrung, damit sie keine dicken Bäuche bekommen;*) auf die Gasse dürfen sie

*) Daher kommt die Erscheinung, daß oft Kinder reicher Aeltern, wenn sie zu ärmeren Leuten kommen, und ihnen von diesen etwas von ihrer groben Nahrung angeboten wird, gierig darüber herfallen oder wohl gar von selbst darum bitten. Dergleichen Fälle kommen öfters vor, als man meinen sollte und viele werden aus Erfahrung wissen, daß hier keine Uebertreibung ist.

nicht, um sich mit andern Kindern in kindlichen Spielen zu ergehen und bei Zeiten daran gewöhnt zu werden, in jedem einen Menschen gleicher Art und gleicher Berechtigung zu erkennen, sie werden sonst roh und ungeschliffen, auch haben sie die Zeit nicht dazu; denn sie müssen frühzeitig anfangen, viel zu lernen, müssen französisch zu schnarren gewöhnt werden, und das ja durch eine geborne Französin, damit dem Kinde mit der Sprache auch die französische Leichtfertigkeit eingeprägt werde; sie müssen sich überhaupt alle die Eigenschaften und Kenntnisse erwerben, wodurch man in der großen Welt glänzen kann, und das erfordert Zeit, viel Zeit und viel Anstrengung, so daß es barbarisch wäre, das Kindlein auch noch durch körperliche Uebungen anzustrengen. Stubengewächse werden an ihnen erzogen und Stubengewächse bleiben sie, welche bei jedem fremdartigen Lüftchen erkranken und bei jeder größeren Anforderung an ihre Kräfte in leibliche oder geistige Ohnmacht fallen. Ja so weit ist die Verkehrtheit und Unnatur gegangen, daß es bei vielen zum guten Ton gehört, schwach und leidend zu sein; denn nur Bäuerinnen dürfen gesund und starknervig sein. Erstaunen muß man, daß der Körper dadurch und noch durch vieles andere, was ich gar nicht erwähnen will, bei einem ziemlich großen Theile der Menschen nicht noch viel mehr herabgebracht ist; die Menschen haben es ihrerseits nicht fehlen lassen, und wenn der Zustand der Körper doch noch erträglich ist, so ist dieß nur der unerschöpflichen Kraft der Natur zuzuschreiben.

Sollen denn aber die hohen körperlichen Anlagen und Kräfte dem Menschen von dem gütigen Schöpfer umsonst gegeben sein? sollen sie bei fortgesetzter Vernachlässigung nach und nach immer mehr an Bildungsfähigkeit verlieren? Jede Anlage ist da, daß sie auch wirklich das werde, was sie möglicherweise werden kann. Darum soll der Mensch nicht blos der Möglichkeit nach den vollkommensten Körper besitzen, sondern weil er ihn haben *kann*, soll er ihn auch *wirklich* haben.

Und was ist die Folge solcher körperlichen Schwäche und Verdorbenheit? Der Geist leidet mit dem Körper; denn sein Werkzeug ist stumpf und abgenützt und des Lebens schönste

Freuden sind vergällt und vergiftet. Lebensüberdruß, Unempfänglichkeit für die wahren Freuden des Lebens, deren der Schöpfer für den geistig und leiblich gesunden Menschen so viele bereitet hat; Starr- und Stumpfsinn, dem ächt menschliche Gefühle fremd sind; Sucht nach unnatürlichen Genüssen, welche nur dann ein Ende hat, wenn der letzte Rest körperlicher Kraft geschwunden ist; frühen Tod und langes Greisenalter, wie häufig müssen wir das wahrnehmen, und wahrlich, es bedarf keiner großen Beobachtungsgabe, um das Bedürfniß einer durchgreifenden leiblichen Reformation zu erkennen.

Ist aber ein Bedürfniß einmal lebendig gefühlt und klar erkannt, ist die Zeit zu irgend einem Unternehmen reif; dann findet man auch die rechten Mittel, um das Gewünschte zu verwirklichen. Das lehrt die Geschichte und hier wird es bestätigt. Nachdem man die Nothwendigkeit erkannt hatte, dem Verfalle der Körper entgegenzuarbeiten: fand man auch das Mittel, wodurch dieß geschehen könne. Und ein herrliches Mittel ist es, welches gefunden wurde, ein köstliches Kleinod ist es, welches aus der Kammer der Vergangenheit herausgeholt wurde, ein Mittel, wodurch der Zweck vollkommen erreicht wird. Die Gesundung des Leibes verheißt und bringt die Turnkunst. Daher die allgemeine Freude, mit der man den mannigfachen Aufruf zum Turnen vernahm; daher die freudige Begeisterung, mit der einzelne Gemeinschaften an das Werk der Turnerei gingen. Und wenn auch spießbürgerliche Seelen darwidersprachen, welche ja vor jeder Kraftäußerung erschrecken, und welche jede neue Einrichtung, die zu ihrer Väter Zeiten nicht war, mit scheelem Auge betrachten und alles Gute, welches sie mit ihren festgefahrenen Meinungen nicht vereinigen können, verdächtigen: der Freunde und Beschützer der Turnkunst sind schon so viele aufgestanden, ja sie hat sogar unter den Mächtigen der Erde schon so große Gnade gefunden, daß an ein Sinken derselben nicht zu denken ist.

Es ist aber das Turnen darum ein treffliches, ja das einzig ausreichende Mittel zur Erziehung des Körpers, weil dadurch nicht etwa eine einseitige Ausbildung desselben geleistet wird, was im günstigen Falle auch manche Lebens-

stellungen gewähren, sondern weil dadurch eine umfassende, allseitige Ausbildung des ganzen Körpers in allen seinen Theilen erreicht wird. Da giebt es keinen Theil am Körper, zu dessen Kräftigung nicht besondere Uebungen vorhanden wären; da giebt es keinen Muskel, dessen Spannkraft nicht durch fortgesetztes Anspannen und Loslassen erhöht würde; da giebt es keine Sehne, die nicht mehr Stärke, Festigkeit und Ausdauer erlangte; da giebt es keinen Sinn, auf dessen Schärfung und Stählung nicht wohlthätig eingewirkt würde; da giebt es keine schlummernde Kraft, die nicht aus ihrem Schlafe zu frischem Leben und fröhlicher Wirksamkeit hervorgerufen würde. Die Brust wird weit, der Athem langsam und gehalten, das Blut leicht, die Säfte gelind und gesund, der Blick sicher, die Hand rasch und fest, die Schultern senken sich rückwärts und werden leicht beweglich, der Leib wird hart, die Verdauung gut, die Muskeln schwellen, alle Bewegungen werden schön und gewandt, überall zeigt es sich, daß sich der Körper in seiner Gewalt habe, er wird ein allzeit rüstiges und geschicktes Werkzeug für den Geist, und an strenge Zucht und pünktlichen Gehorsam gewöhnt, unterwirft er sich auch außer dem Turnplatze willig und rasch den Befehlen seines Herrn.

Doch wie? ist denn auch die Turnkunst im Stande, solch große Veränderungen in und an dem Körper hervorzubringen? oder ist es leere und hohle Prahlerei, welche man freilich nicht selten dem Turnen vorwirft und zu welchem Vorwurf man wohl auch hier und da und in mancher Hinsicht Grund haben mag? Was wir vom Turnen rühmen, ist keine Prahlerei und der Schein derselben ist gründlich dadurch gehoben, daß glücklicherweise schon eine hübsche Zahl lebendiger Beweise frisch und rüstig in der Welt herumlaufen, und wem daran gelegen ist, der kann sich ohne große Schwierigkeit von der Wahrheit solcher Behauptungen überzeugen.

Weil nun aber die Turnkunst die Kraft besitzt, den Körper allseitig zu bilden: so ist sie auch das rechte Mittel zur Erziehung des Körpers und weil es sich bei der Erziehung nicht blos um den Geist oder blos um den Körper handelt, sondern mit der Erziehung der ganze Mensch umfaßt werden soll: so ist auch die Turnkunst ein wesentliches Glied in der

Kette der Erziehungskünste. Und so beantworten wir die Frage: warum soll geturnt werden? zuerst damit: weil dadurch die körperlichen Kräfte in einer Allseitigkeit entwickelt und gebildet werden, wie dieß durch kein anderes Mittel erreicht wird.

Wie schätzbar nun auch das Turnen schon darum in den Augen des denkenden Menschen sein muß und wie sehr ihm das Mittel willkommen sein muß, durch welches die Schönheit und Kraft des menschlichen Körpers in ihrer wunderbaren Fülle entfaltet wird: so ist doch damit der Zweck und der Nutzen desselben noch nicht abgeschlossen. Denn wie alles Körperliche nur da ist zur Förderung geistiger Zwecke, daß der Geist an und durch die Dinge sich bilde: so ist es auch mit unserem Körper. Er ist nicht um seiner selbst willen da, sondern um des Geistes willen, der sich an ihm und durch ihn entwickeln und bilden soll. Wie groß darum auch der Werth des Körpers sei; er hat ihn nur, insofern er das Werkzeug ist, wodurch auf Erden die geistige Kraft und Bildung geschaffen werden soll; einen selbstständigen Werth hat er immer nicht, er ist Mittel zum Zweck. Je besser aber das Mittel, desto leichter und umfassender wird auch der Zweck erreicht und je kränker und matter der Leib ist, um so kränker und matter wird auch der Geist sein. Darum ist der Satz des weisen Sokrates: mens sana in corpore sano ganz in der Natur des Menschen und dem Verhältniß zwischen allem Geistigen und Körperlichen begründet. Weil nun aber vermöge ihrer engen Verbundenheit und gegenseitigen Bedingtheit die Gesundheit des Geistes abhängt von der Gesundheit des Leibes: darum wird auch die geistige Erziehung zu keinem genügenden Ergebniß führen, wird wenigstens keine wahrhaft menschliche genannt werden können, wenn das Turnen nicht ein wesentlicher Theil der Erziehung wird und als Theil des Unterrichts in die Schulen aufgenommen wird. Denn nur dann kann man erst wahrhaft von einer Erziehung reden, wenn die Thätigkeit der Erzieher den ganzen Menschen umfaßt. Daß aber die echt menschliche Bildung vielfach abhängt von der Gesundheit des Leibes, wer sollte das läugnen? geht es nicht schon daraus hervor, daß alle unsere Erkenntniß von sinnlichen Anschauungen ausgeht, und daß der Geist, wenn die Sinne demselben keine getreuen und

wahren Bilder des Aeußeren zuführen, sich ebenso falsche und untreue Vorstellungen und Begriffe von den Dingen machen wird? Der Verstand wird nicht scharf unterscheiden können, wird sich keine festen und wahren Begriffe von den Dingen machen können, wenn die Sinne ihm nur unklare Anschauungen zuführen. Je schärfer die Sinne, desto schärfer der Verstand. Daher kommt es auch, daß sonst ganz ungebildete Völker, welche aber durch häufige Uebung scharfe Sinne erlangt haben, einen sehr scharfen Verstand besitzen. Der Wille wird sich nicht kräftig erweisen können, wird es nicht wagen, große und kühne Gedanken zu wollen und an ihre Verwirklichung zu gehen, wenn er in dem schwächlichen Körper kein Werkzeug zur Ausführung des Gewollten hat. Je fester die Muskeln und Sehnen, desto fester der Wille. Daher die richtige Wahrnehmung, daß diejenigen Menschen, welche von Natur welke Muskeln und schlaffe Sehnen hatten, sich aber durch körperliche Uebungen feste Muskeln und straffe Sehnen verschafften, fast durchgängig einen festen Willen besitzen. Das Gefühl wird matt werden und ersterben, wenn die matten Sinne demselben keine kräftigen und lebensvollen Eindrücke von den Außendingen zuzuführen vermögen. Je lebendiger und frischer die Sinne, desto lebendiger und frischer das Gefühl. Daher die allerdings merkwürdige Erscheinung, daß die kräftigsten Menschen oft das tief'ste Gefühl haben und dasselbe auf höchst lebendige, ja ungestüme Weise äußern, und daß namentlich die Völker, welche noch nicht so von der Natur abgewichen sind, als wir, in den Ausbrüchen des Gefühls weit lebendiger und leidenschaftlicher sind. Gewiß, die Erziehung des Geistes wird dann erst die für den Menschen unbedingt nothwendige Unterlage erhalten, wenn die Erziehung des Körpers durch das Turnen auf das innigste damit verbunden wird; der Geist kann dann am mächtigsten schaffen, kann die unerschöpflichen Schätze, welche in seinem Schoße geborgen sind, dann am reinsten zu Tage fördern, wenn das Wohlsein des Körpers durch die Bildung der in ihm liegenden Kräfte zu einem hohen Grade gediehen ist. Darum muß es so weit kommen, daß man, wenn von Erziehung geredet wird, nicht mehr blos an den Geist, sondern an den Menschen denkt, welcher aus Geist und Körper

besteht. Und wenn geistige und körperliche Erziehung in die innigste Vereinigung gebracht werden, wie ja auch Geist und Leib auf das innigste vereint sind; dann werden auch die Ergebnisse der geistigen Erziehung größer sein und viele krankhafte Auswüchse, welche die naturwidrige Einseitigkeit der Erziehung zur Folge hat, mehr und mehr verschwinden.

Was aber ist denn der letzte Zweck aller Erziehung? welches ist das Ziel, auf dessen Erreichung die Augen des Erziehers unbeweglich fest gerichtet sein müssen? Das ist das Streben, die Geister heranzubilden zu sittlicher Gesinnung und That. Allseitig soll die Schule den Geist ausbilden; allen seinen Kräften soll sie die gehörige Stärke und gleichmäßige Ausbildung verschaffen. Diese Ausbildung aber ist nur dann etwas werth, wenn sie auf das Sittliche gerichtet ist, wenn der Lehrer jeden Gegenstand des Unterrichts mit der Sittlichkeit in Beziehung setzt und seine Zöglinge als Wesen behandelt, deren höchste Aufgabe sittliche Tüchtigkeit ist. Der Verstand muß geschärft werden, daß er das Gute fest und sicher erkenne und die Mittel zu dessen Erreichung ausfindig mache. Dient aber der Verstand nicht der Sittlichkeit: so ist er ein gefährliches, unheilbringendes Ding. Denn je klüger der unsittliche Mensch ist, je erfindungsreicher in dem Aufsuchen passender Mittel zu unsittlichen Zwecken, um so mehr Böses wird er auch in der Gesellschaft anstiften, um so mehr muß er auch gefürchtet werden, weil es ja eine Menge von Kränkungen und Ungerechtigkeiten giebt, gegen welche man durch kein äußeres Gesetz sicher gestellt werden kann. Und lehrt nicht die Geschichte, daß jederzeit unter den unsittlichen Menschen die am verderblichsten wirkten, welche tüchtige Verstandesmenschen waren? der Werth des Verstandes steigt mit der sittlichen Gesinnung dessen, der ihn besitzt. Der Erzieher aber, welcher bar der sittlichen Gesinnung nur den Verstand seiner Kinder bildet, wirkt den Zwecken der Menschheit zuwider.

Das Gefühl muß geläutert, aus dem Staube der niedern Sinnlichkeit, sie sei gröberer oder feinerer Art, erhoben werden zur Anerkennung der alleinigen Schönheit der Sittlichkeit; es muß so weit veredelt werden, daß es nur an dem wahrhaft Schönen, dem Sittlichen Wohlgefallen finde.

Von höchster Wichtigkeit ist die Ausbildung auch dieser geistigen Kraft zum Dienste der Sittlichkeit; denn das Gefühl muß bei einer großen Menge von Menschen den Mangel an Verstandeskraft ersetzen. Ja auch der tüchtig gebildete Verstand kommt nicht selten in Fälle, wo sein Verstand ihm nicht zu rathen und zu helfen weiß. Wo aber der Verstand alle ist, da geht das Gefühl an. Und ist dieses schon frühzeitig in den Dienst der Sittlichkeit getreten: so wird es bei zweifelhaften Fällen mit sicherem Takte auch hier zu Gunsten seiner Herrin entscheiden. Das Gefühl ist ja auch die geistige Kraft, welche am unmittelbarsten und kräftigsten durch äußere Eindrücke berührt wird und welche darum auch in sehr vielen Fällen unser Thun bestimmt. Wird es also am kräftigsten berührt durch die Schönheit des Sittlichen: so wird es auch immer zu sittlichem Thun antreiben.

Doch gebildeter Verstand und geläutertes Gefühl sind nichts ohne gebildeten Willen; denn die schönste Erfindung des Verstandes ist nutzlos, wenn dem Willen die Kraft gebricht, das Gedachte wirklich zu machen und die stärksten Eindrücke auf das Gefühl bleiben leere und nichtige Erregungen, wenn sich der Wille durch dieselben nicht bestimmen lassen kann. Der Wille ist das Triebrad aller menschlichen Thätigkeit: darum muß auch auf seine Bildung die größte Sorgfalt gewendet werden. Schon frühzeitig muß darauf hingearbeitet werden, daß der Wille jene Entschiedenheit, Festigkeit, Ausdauer erlange, welche sich durch keine Schwierigkeit abschrecken läßt, sondern sich durch dieselben nur zu um so größerer Kraft angespannt fühlt; schon frühzeitig muß der Wille ermuthigt werden, daß sich später dessen Festigkeit zur Kühnheit steigere, wenn es die Vertheidigung der Wahrheit und Gerechtigkeit gilt. Aber fest zum Guten muß er gemacht werden, ausdauernd für die Pflicht, entschieden für die Wahl des Sittlichen, wenn er zwischen der Pflicht und schändendem Vortheile wählen kann. Dann wenn der feste Wille nur der groben, unlauteren Selbstsucht dient, wenn er ausdauert in schlechter Sache; dann Fluch solcher Festigkeit des Willens, dann wehe denen, durch deren Schuld dieser Wille nicht zum sittlichen Wollen hingeführt worden. Sittlichen Geist muß die Erziehung des Geistes athmen, ein sittlicher Geist muß

jede Erziehungsthätigkeit durchwehen: sonst ist solche Erziehung ein leeres Gaukelspiel, oder trägt nicht zum Aufbau, sondern zum Umsturz der Menschheit bei.

Wie steht es aber mit der Erziehung des Körpers? hat sie auch etwas mit der Sittlichkeit zu thun? Ja wohl, sehr viel. Auch diese muß schon deswegen, weil sie eine nothwendige Seite der menschlichen Erziehung ist, mit der geistigen Erziehung einen Zweck verfolgen, sie muß, soll ihr die rechte Weihe gegeben werden, von sittlichem Geiste getragen und zu sittlicher Bildung benutzt werden. Fehlt dem Turnen diese Richtung; so kann es leicht ausarten in rohe Körperlichkeit, eitles Schaugepränge, unnütze Waghälsigkeit, dummstolze Einbildung und Absonderung, politische Schwärmerei. Es kann aber nicht blos dazu ausarten, es ist auch hin und wieder und bei diesem und jenem dahin ausgeartet, weil der Geist desselben noch nicht überall richtig erfaßt worden ist. Aus solchen Erscheinungen aber haben die Gegner des Turnens ihre Gründe gegen dasselbe genommen und immer wieder und wieder zu Tage gebracht, um daraus dessen Schädlichkeit darzuthun. Dabei aber hat immer jeder das hervorgesucht, was er am wenigsten leiden kann. Viele Gelehrten wollen vom Turnen nichts wissen, weil es zu körperlich und für den, welcher sich immer mit der Wissenschaft beschäftige, zu profan sei; andere, welche öffentliches Schaugepränge vorzüglich von Seiten der Jugend aus guten Gründen nicht lieben, verwerfen es darum, weil es manchmal dazu benutzt wird; andere, die bei allen Dingen langsam und bedächtig zu Werke gehen, klagen es an, weil dadurch Wagehälse erzogen würden; noch andere, die dem jetzt so beliebten und herrschenden Kastengeist feind sind, können es nicht leiden, daß viele Turner etwas besseres zu sein sich dünken und darum sich von andern absondern und noch andere, welche es mit einer besonnen fortschreitenden Staatenentwicklung halten, machen dem Turnen den Vorwurf, daß es zur politischen Schwärmerei verleite. Nun lassen sich zwar für alle diese Behauptungen der Gegner des Turnens im einzelnen Beweise auftreiben; aber sie alle beweisen nichts, als daß das Turnen von denen, welche zu solchen Dingen geführt wurden, gemißbraucht worden. Jedoch abusus non

tollit usum. Wollten wir jede an und für sich treffliche Sache blos darum anfeinden und verwerfen, weil sie in der Hand irrender und unsittlicher Menschen zu schlechten Dingen gemißbraucht worden ist: dann gäbe es überhaupt nichts mehr, was man für gut und schön anerkennen könnte. Denn alles Heilige ist zu unheiligen Zwecken benutzt worden und das Reine hat oft unreinen Absichten dienen müssen. Weil aber nicht das Reine und Heilige Schuld daran ist, sondern die Unreinen und Unheiligen, in deren Hände es gerieth: so kann man auch darum der guten Sache keinen Vorwurf machen, sondern nur die anklagen, welche das Gute zum Schlechten mißbrauchten. Und so sind auch alle die Vorwürfe, welche man dem Turnen gemacht hat, eitel und nichtig; denn sie treffen nicht das Turnen, sondern die Turner, welche entweder den wahren Geist der Turnerei noch nicht erfaßt haben, oder sich nicht scheuen, dieselbe als Mittel zur Erreichung ihrer selbstsüchtigen Zwecke zu mißbrauchen.

Unter allen falschen Richtungen aber, welche sich unberufen in das Turnwesen einnisten können, ist wohl die die gefährlichste, daß man dasselbe nur von der politischen Seite betrachtet; die politische Schwärmerei hat dem Turnen schon einmal ein Ende gemacht, und wer bürgt dafür, ob es nicht noch einmal geschähe, wenn man wieder politische Bestrebungen in das Turnen hineinbrächte? könnte denn der Staat, welcher es jetzt mehr und mehr unter seine schützenden Fittige zu nehmen anfängt, demselben ferner hold sein? könnte man ihm zumuthen, daß er mit sehenden Augen eine Schlange im Busen ernähren sollte? Der Erklärungsgrund davon, daß man wohl auch jetzt noch nicht immer ganz ohne Grund den Turnern Geneigtheit zur politischen Schwärmerei vorwirft, liegt in den Verhältnissen der Zeit, in welcher das Turnen entstanden ist. Harte Knechtschaft lastete durch ein fremdes Volk auf dem Vaterlande, welches nicht im Stande war, die lästigen Ketten zu zersprengen und für die Versuche, es zu thun, hart bestraft worden war. Da trat das Turnen auf und verhieß Freiheit und stählte und rüstete viele Söhne des Vaterlandes zum Kampf. Und gewiß, das Turnen hat nicht wenig begeisterte Vaterlandsretter gezogen und an seinem Theil zur Wiedererringung der

Freiheit und Selbstständigkeit beigetragen. Aber das Vaterland war frei und dennoch wollten viele Turner noch immer nicht lassen von dem Rufe nach Freiheit, bis sie endlich beim Streben nach der Freiheit, welche ihnen vorschwebte, der Freiheit zu turnen beraubt wurden. Die Schlacke ist mit dem Metalle in das Feuer geworfen worden, möchte das Metall rein und glänzend aus dem Feuer hervorgenommen worden sein! Nun müßte man freilich ganz blind sein, wollte man nicht sehen, daß das Turnen auch für den Staat heilsame Folgen haben könne und müsse. Denn kann es dem Staate gleichgültig sein, ob seine Bürger halbe oder ganze Menschen sind? wird er nichts darnach fragen, ob seine Unterthanen zärtliche Weichlinge oder kraftvolle Männer sind? wird es ihn nichts kümmern, ob er in einem geistig und leiblich gesunden Volke eine sichere Bürgschaft für sein künftiges festes Bestehen habe, oder nicht? Gewiß, die körperliche Erziehung greift auch höchst heilsam in die Erreichung der Staatszwecke ein und wem es nicht recht klar sein sollte, der frage nur die Geschichte solcher Völker, welche auch für diese Seite der Erziehung und vorzüglich für diese Sorge trugen; so wird er genügende Auskunft bekommen. Aber der Mensch wird nicht erzogen, weil er Staatsbürger sein soll; — denn der Mensch ist nicht um des Staates willen sondern der Staat um des Menschen willen da — er wird erzogen, weil er Mensch werden soll, d. h. nicht weil er Bürger im Reiche der Menschen, sondern weil er Bürger im Reiche Gottes werden soll. Wird er aber zur echten Menschlichkeit erzogen: so wird er auch ein guter Staatsbürger sein. Der Staat ist sich ja nicht selbst Zweck; er ist selbst nur da, die allgemeine Sittlichkeit zu überwachen und zu fördern. Weil also Staat und Turnen sich in ihren Bestrebungen nicht nur nicht feindlich entgegenstehen, sondern auf ein und denselben Punkt gerichtet sein sollen: darum können und sollen sie auch friedlich Hand in Hand nebeneinander gehen und werden sich, wenn beide von dem rechten Geiste durchweht sind, einander kräftig in die Hände arbeiten.

Es muß also die körperliche Erziehung mit der geistigen einen Zweck, sittliche Tüchtigmachung, verfolgen, weil sie

ein Theil der menschlichen Erziehung ist. Es ist aber das Turnen darum ein treffliches Mittel zur Erreichung jenes Zwecks, weil es in dem Turner Eigenschaften erweckt und groß zieht, welche zum sittlichen Thun unbedingt nothwendig sind und weil es nicht blos mittelbar, sondern auch unmittelbar für den Zweck aller Erziehung wirkt.

Vorzüglich muß der bei vielen Menschen erstaunlichen Schwachheit des Willens aufgeholfen werden, damit jenes: wollen habe ich wohl, aber vollbringen das Gute finde ich nicht, immer seltener bei uns erfunden werde. Den Willen aber solcher Knechtschaft zu entreißen, dazu wirkt das Turnen höchst kräftig mit. Denn die Schwachheit des Willens beruht gewöhnlich nicht wenig auf der Schwachheit des Körpers und der Geist wagt darum nicht fest zu wollen, weil er sieht, daß sein Werkzeug, womit er das Gewollte verwirklichen könnte, dazu nicht fähig sei. Je tauglicher aber das Werkzeug wird, um so kräftiger und muthiger wird auch der Wille und so kräftigt das Turnen nicht blos den Körper, sondern dadurch auch den Willen. Es setzt aber auch dem Turner gleich von vorn herein solch bedeutende Schwierigkeiten entgegen, daß schon die erste Spannung, in welche dabei der Wille versetzt wird, eine sehr große genannt werden muß. Daher verlieren auch fast alle nach den ersten Versuchen mehr oder minder den Muth, vorzüglich wenn sie die Leistungen des geübten Turners sehen und diese mit den ihrigen vergleichen. Doch gewöhnlich ermannen sie sich wieder; die wohlthätige Einwirkung, die schon die ersten Versuche auf ihren Geist und Körper machen, lockt sie wieder an; sie fühlen, daß mit dem Turnen einem Bedürfnisse ihrer Natur abgeholfen wird, sollten sie es vorher auch nicht erkannt haben. Denn das Bedürfniß der allseitigen Bewegung ist so tief in unserer Natur begründet, daß der Reiz, welchen das Turnen in dieser Hinsicht ausübt, in den meisten Fällen den gesunkenen Muth wieder belebt und den zagenden Willen wieder kräftigt. Mit dem ersten siegreich beendeten Kampfe aber ist der Kampf überhaupt nicht beendet, sondern nur ein zweiter Sieg leichter gemacht; der Kampf und die Spannung des Willens dauern so lange, als jemand beim Turnen ausdauert. Denn es giebt

keine Turnstufe, auf welcher nicht der Turner bedeutende Schwierigkeiten zu überwinden hätte, vielmehr, je weiter er schreitet, um so größere Ansprüche werden an ihn gemacht und um so größere Forderungen stellt er selbst an sich. Ist doch schon das eine schöne Uebung der Willenskraft, daß man den Körper, welcher ein gut Theil Trägheit und Sucht nach Bequemlichkeit hat, zwingt, daß er wieder und immer wieder an das anstrengende Turnen gehe. So erringt sich der Turner fortgesetzte Festigkeit des Willens, Ausdauer. An solchen Menschen, welche von einer plötzlichen Begeisterung ergriffen, mit großem Kraftaufwande an irgend ein Werk gehen, fehlt es nicht; aber an solchen, die ausdauern, wenn es nicht nach Wünschen geht, die treu bleiben, wenn die Berechnung untreu wird, die feststehen, wenn das begonnene Werk wankt, an solchen fehlt es gar sehr und solche werden erzogen in der Schule des Turnens, unter dessen Panier jemand nur so lange stehen kann, als er seinen Willen zum treuen Aushalten bei der Turnarbeit zwingt.

Eine andere höchst schätzenswerthe Eigenschaft des Willens, welche beim Turnen in großer Ausdehnung geübt wird, ist die Entschlossenheit. Denn welch große Menge von Uebungen giebt es, deren Gelingen nur von dem Besitze dieser Eigenschaft des Willens abhängt! wie viele Gelegenheiten bietet der Turnplatz täglich und stündlich dar zu entschlossener That! Da gilt kein Zagen, das allemal erst ängstlich fragt, ob denn auch die gehörige Sicherheit vor irgend welchem Schaden da sei; da ist nichts gedient mit einem halben Wollen, das den zum Handeln geeigneten Augenblick in unnützen Versuchen verstreichen läßt. Da heißt es: wolle ganz, oder wolle nicht; wolle zur rechten Zeit oder wolle niemals. Daß aber die Festigkeit des Willens nicht zur Ueberhebung, die Ausdauer zur Starrsinnigkeit, und die Entschlossenheit zur Tollkühnheit ausarte, dagegen hat das Turnen gar heilsame Mittel. Denn vor der Ueberhebung schützt das Bewußtsein, daß, wenn auch etwas gethan und geleistet worden ist und geleistet wird, dennoch noch viel mehr zu thun und zu leisten übrig ist; vor dem Starrsinn die Erfahrung, welche der Turner so häufig machen muß, daß sich nicht alles zu jeder Zeit erzwingen

läßt; vor der Tollkühnheit der Schaden, welchen er für sie am eigenen Leibe büßen muß. Die Leidenschaft, welche hier allemal unterliegt und beschämt wird, und welche hier mit der Strafe bestraft wird, die immer am sichersten und unmittelbarsten zur Besserung wirkt, nämlich mit Schmerz und Schaden am eigenen Körper, die Leidenschaft wird auf diese Weise gebändigt und muß mehr und mehr einer weisen Mäßigung und Besonnenheit Platz machen. Wer dies recht augenfällig sehen will, der stelle nur eine Vergleichung an zwischen dem Neuling in der Turnkunst und dem erfahrenen geübten Turner. Wo dieser seine beste Kraft mit starkem Anpralle und Ungestüm auf unnütze Weise vergeudet und allemal alle Kräfte anstrengt; da geht jener ganz ruhig zu Werke und nimmt aus dem Schatze seiner Kräfte blos diejenigen und soviel davon hervor, als er in diesem Falle nöthig hat. Darum hat er auch noch lange Kraft, dreht, wendet, biegt, streckt sich noch lange dann, wenn jener matt und erschöpft ist. Wo jener unüberlegt das unternimmt, dessen Ausführung er nicht gewachsen ist, da wartet dieser, prüft ruhig, ob er es vermag, und geht es nicht, so sinnt er, wie er am schnellsten und sichersten zum Ziele komme Wo jenem in der Gefahr die Gedanken vergehen, daß er nichts gegen den drohenden Unfall thun kann, da weiß dieser durch einen geschickten Griff, durch eine schnelle Wendung, durch einen entschlossenen Sprung den Unfall entweder ganz zu vermeiden, oder doch dessen Wucht zu brechen; er hat fallen gelernt. Wo jener den bekannten Horazischen Bergen gleicht, welche gewaltige Anstrengungen zum Gebären machten und eine Maus zu Tage brachten, da gleicht jener einem unscheinbaren Edelsteine, der wenig verspricht und viel hält.

Und kann es denn anders kommen? ist nicht die Erfahrung die beste Lehrmeisterin? muß nicht der Turner, so lange er leidenschaftlich handelt, dafür büßen, bis er durch Schaden klug wird? und ist nicht der Schaden, welchen der Turner für seine Leidenschaft dulden muß, meistentheils viel anspornender zur Besonnenheit und Mäßigung, als alle der Schaden im gewöhnlichen Leben, welcher ebendahin führen könnte? Der Schaden lehrt den Turner das Maaß seiner Kraft kennen, so daß er weiß, was er vermag und

nur das thut, wozu er die Kraft hat. Und auf dieser genauen Selbstkenntniß beruht die Besonnenheit oder Selbstbeherrschung des Turners, die wohl wenigen in so hohem Grade zu Theil werden kann, als ihm. Was er aber auf dem Turnplatze errungen hat, sollte er das nicht anwenden im Leben? Er muß es, will er nicht mit sich selbst in Widerspruch kommen.

Der Turner lernt auch Gehorsam, lernt seinen Willen dem Willen des Ganzen und wenn es die Gelegenheit giebt, auch dem Willen des Einzelnen und Gleichen unterordnen. Gehorsam und Willkühr, Zucht und Ungebundenheit, Scherz und Ernst werden auf dem Turnplatz in die rechte Verbindung gebracht.

Nur noch auf eine herrliche Eigenschaft, zu deren Erwerbung der Turnplatz anleitet, will ich aufmerksam machen, ich meine die Großmuth, den Edelsinn. Es ist Brauch daselbst, daß der Kräftige seine Kraft nicht gegen den Schwachen geltend mache, sondern daß er sich nur mit dem Gleichen messe; wer aber gesiegt hat, darf seinen Vortheil nicht auf das äußerste treiben, sondern mitten in seinem Siege muß er stehen bleiben. Dadurch gewöhnt sich der Turner, solche Menschen, die ihm nicht gewachsen sind, ganz zu übersehen, und solche, über die er einen Vortheil erlangt hat, edelmüthig zu behandeln.

Wie nun aber? Sind nicht Festigkeit, Ausdauer, Entschlossenheit, Selbstkenntniß, Mäßigung, Gehorsam, Großmuth lauter Eigenschaften, welche zum sittlichen Thun nothwendig sind? Kein Wort darüber, es wird ja von niemandem bestritten. Ist dem aber so, so hat auch das Turnen einen heilsamen Einfluß auf die sittliche Bildung des Menschen; denn es hilft an seinem Theile kräftig mit zur Erwerbung solcher Eigenschaften, welche sich der Mensch nothwendig aneignen muß, will er mit Erfolg den vielen sittlichen Gefahren und Versuchungen entgegentreten. Doch noch mehr. Viele andere sittliche Gefahren macht es minder gefährlich und andere verdrängt es sogar ganz. Wer turnt, dem wird es sogar leichter, mäßig, geregelt, einfach, keusch und züchtig zu leben, weil er die Kräfte, welche die entgegengesetzten Laster fordern, auf edlere Weise verbraucht.

Ein Turner kann kein Säufer sein, ein Turner kann kein Schlemmer sein, ein Turner kann nicht unkeusch sein, ein Turner kann kein Stutzer sein; denn das alles würde ihn zum Turnen ungeschickt machen. Nun aber wissen wir ja alle, daß Unmäßigkeit, Regellosigkeit, Künstlichkeit und Unkeuschheit die mächtigsten Hebel der Unsittlichkeit sind. Wer turnt, dessen Säfte wuchern nicht üppig im Körper, der fühlt sich nicht zur Befleckung des Leibes, welcher ein Tempel Gottes sein soll und dadurch zur Befleckung der Seele, welche Gottes Bild widerstrahlen soll, widernatürlich getrieben. Wer turnt, der entflieht einem großen Heer von Krankheiten, deren Zahl so gewachsen ist, daß die Muttersprache zu ihrer Benennung nicht zureicht, sondern daß Namen für sie aus allen Sprachen zusammengeborgt werden müssen; wer turnt, den bringen nicht Unterleibsbeschwerden zur Hypochondrie, diesem Nachtgespenst, das immer mehr und mehr seine schwarzen Fittige über die civilisirten Menschen ausbreitet, die reinsten Freuden verdirbt und die edelsten Kräfte verzehrt; den treiben nicht Kopfschmerzen zur Ausbrütung von Gedanken, welche uns Schmerz im Kopfe machen, wenn wir sie hören. Wenn nun der Turner viele dieser Uebel von sich fern hält, oder, wenn er sie hatte, verjagt: so sind auch für ihn, wenn anders er ein wahrer Turner ist, die sittlichen Gefahren nicht da, welche die Herabgekommenheit der Körper zur Folge haben.

Wo aber werden denn diese körperlichen Uebungen vorgenommen? wo kommen denn die Schaaren der Turner zusammen? Das ist der große herrliche Tempel der Natur, wo dem natürlichen Menschen die trotz ihrer Einfachheit schönsten und reinsten Freuden und Genüsse bereitet sind, und ist er durch die Verhältnisse, unter denen er geboren und erzogen, von der Natur abgelenkt, ja hat er durch lange unnatürliche Gewohnheit schon fast den Sinn für die Natur verloren: dort wird er bald wieder zur Natur hingelenkt werden und bald wieder Sinn und Empfänglichkeit für das Natürliche bekommen. Der Reiche und Vornehme, welcher durch seine sonstigen Verhältnisse nur gar zu leicht zu dem Glauben gebracht wird, daß er etwas besseres sei, als der Arme und Niedrige und der von Jugend auf sorgsam von dem nähern

Umgang mit diesem abgezogen worden ist, er wird auf dem Turnplatze in nahe Berührung mit demselben gebracht, muß sehen, daß er hier nicht mehr gilt, als jener und kann sich nicht einmal durch äußeren Glanz vor jenem hervorthun. So nähert er sich mehr und mehr, ein Vorurtheil nach dem andern schwächt sich ab und fällt, bis er endlich in diesen früher verachteten Personen die Menschen achtet und Wesen gleicher Art und Berechtigung erblickt. Aber auch der Arme, der in den Reichen früher nur den Glücklicheren beneidete und dem er nur mit Mißtrauen zu betrachten gewohnt war, nähert sich ihm mehr und mehr, weil er sieht, daß er hier nicht glücklicher ist, als er selbst und daß er ihm selbst nicht vorgezogen wird, er wird offener und unbefangener, kommt dem, welcher ihm entgegenkommt, auch entgegen, bis sie sich in der Mitte treffen und den Bruderbund schließen. Die Beschäftigung in und mit der Natur führt auch wieder zur Natur zurück. Und muß nicht auch der heitere Genuß in Gottes freier Natur, die reine natürliche Freude in Gottes Tempel den Geist zum Dank gegen den stimmen, der diesen Tempel bereitet hat? muß nicht der Turner dankbar aufblicken zu dem, der in seine natürlichen und einfachen Freuden eine so große, früher nie geahnte Süßigkeit gelegt hat?

Drum rüstig und freudig, ihr Turner, lasset nicht ab von dem Werke, dessen große Bedeutsamkeit für die Erziehung des Menschen gewiß bald immer allgemeiner anerkannt werden muß und fragen sie uns: warum turnt ihr denn? so wollen wir antworten: Wir turnen, weil uns der gütige Schöpfer einen mit so herrlichen Anlagen und Kräften ausgerüsteten Körper gegeben hat; wir turnen, weil die allseitige Ausbildung des Leibes höchst wohlthätig rückwirkt auf die Bildung des Geistes; wir turnen, weil das Turnen durch die sittliche Kraft, welche es in sich trägt, sein gutes Theil dazu beiträgt, uns zur sittlichen Tüchtigkeit heranzubilden, welche wir als die höchste Aufgabe aller menschlichen Erziehung erkannt haben.

Wie soll geturnt werden?

Nachdem der Zweck des Turnens auseinandergesetzt worden ist; kann die Beantwortung dieser Frage im allgemeinen nicht zweifelhaft sein; es soll nämlich so geturnt werden, daß der Zweck des Turnens erreicht werden könne, daß also der Körper eine allseitige Ausbildung erlange und daß die Kraft, welche das Turnen weckt, der Heranbildung zur sittlichen Tüchtigkeit dienen müsse.

Soll aber diese Absicht erreicht werden; so darf das Turnen nicht länger vereinzelt dastehen, sondern muß in genauen Zusammenhang mit den Anstalten gebracht werden, welche die Bildung und Erziehung der Menschen im engeren Sinne bezwecken. Denn ein an und für sich gutes Mittel kann nur dann kräftig zum Zweck wirken, wenn es den schon vorhandenen gleichem Zwecke geltenden Mitteln passend eingeordnet wird. Bleibt es aber außer Verbindung mit den Mitteln, mit welchen es seiner Natur nach in der engsten Verbindung stehen sollte, weil es zu gleichen Zwecken da ist: so ist zu fürchten, daß es in seiner Vereinzelung bald des gemeinsamen Zweckes vergessen und selbstständige Zwecke aufstellen werde. Diejenigen aber, welche den wahren Zweck des Turnens noch gar nicht erkannt haben, und auch durch seine jetzige Stellung daran nicht erinnert werden, werden fortfahren, das Turnen zur Dienerin ihrer im Vergleich mit den sittlichen doch viel tiefer stehenden Bestrebungen zu machen. Sollte aber auch das Turnen von anderen im rechten

Geiste aufgefaßt worden sein: so werden auch diese, so lange sie vereinzelt stehen, wo sie mit anderen zusammenarbeiten könnten, durch das Turnen bei weitem nicht so segensreich wirken können, als es möglich wäre, wenn die Mittel, deren Zweck ein gemeinsamer ist, in eine planmäßige Verbindung gebracht würden. Denn durch die Vereinigung wächst die Kraft und was zweien bei getrennter Wirksamkeit nicht möglich ist, das wird ihnen möglich, wenn sie zusammentreten und ihre Kräfte planmäßig mit einander verbinden.

Das Turnen vertritt die eine Seite der Erziehung: darum muß es auch den Anstalten, deren Wirken der anderen Seite gilt, einverleibt werden, zumal da das Turnen vermöge des Zusammenhangs zwischen Geist und Körper der geistigen Erziehung eine mehr gesicherte Unterlage zu erfolgreicher Thätigkeit verschafft.

Daß ich an die Schulen denke, kann wohl kaum noch jemandem zweifelhaft sein und wenn ich dieselben oben Erziehungsanstalten im engeren Sinne nannte; so that ich das deshalb, weil ich meine, im weiteren Sinne seien nicht blos Kirche, sondern auch Staat Erziehungsanstalten. Alles das wirkt oder soll doch hinwirken auf verschiedenem Wege zu einem gemeinsamen großen Ziel und die Verschiedenheit der Mittel ist nicht blos erklärlich, sondern nothwendig wegen der verschiedenen Bestandtheile der menschlichen Natur. Die Schule aber ist im engeren Sinne Erziehungsanstalt, weil sie es mit Leuten zu thun hat, denen sie alles ist, für welche sie denken, wollen und fühlen muß, bis die Zöglinge dieser Stellvertretung nicht mehr bedürfen.

In die Schulen also muß das Turnen eingeführt werden, die Erziehung des Geistes muß in die Erziehung des Menschen verwandelt werden und die beiden Mittel dazu müssen planmäßig mit einander verbunden werden, weil sie im Verein viel leichter und sicherer zum gemeinsamen Zweck führen. Wird aber das Turnen auch äußerlich schon mit den Schulen in Verbindung gebracht: so werden demselben dadurch manche Irrwege abgeschnitten, auf welche es leicht gerathen kann und auch theilweise gerathen ist und es wird nicht blos die zu Freunden gewinnen, welche jetzt wegen gewisser falscher Richtungen demselben feind sind, sondern

es wird auch im allgemeinen Urtheile an Werth und Würde gewinnen, weil man sieht, daß es mit Anstalten verbunden ist, deren Werth und Würde jetzt wohl fast von Niemandem in Zweifel gestellt wird, und deren sittliche Bestrebungen zu Tage liegen.

Diese Verbindung des Turnens aber mit den Schulen wird nur dann durchgreifend zu Stande kommen, wenn sich der Staat der Sache annimmt und dessen Stellung und Richtung durch ein Gesetz sichert. Wie es gesetzlich bestimmt ist, daß kein Kind ohne Schulunterricht aufwachsen solle; so muß auch die körperliche Erziehung, als Theil der Erziehung gesetzlich geboten werden. Wenn aber das Turnen vom Staate durch ein Gesetz zu einem wesentlichen Theil des Unterrichtes in den Schulen erhoben würde: so würde derselbe dadurch für den Ausbau und die Vervollständigung der Anstalt sorgen, welche am segensreichsten auf das Wohl der Menschheit einwirkt. Denn soll es besser werden; so müssen die Menschen besser werden. Bei den Alten aber kann da wenig oder nichts gethan werden, sondern man muß an den Kindern arbeiten, deren Geist noch lenk- und bildsam ist. Darum ist alles, was mit der Erziehung zusammenhängt, von größter Wichtigkeit, und ist es wahr, daß die Erziehung bisher einseitig betrieben worden ist: so kann der Staat seine Macht nicht heilsamer brauchen, als wenn er dieselbe vervollständigt, ja er wird dadurch auch für sein eigenes Beste sorgen, weil die Erziehung das allerkräftigste und gründlichste Mittel ist, um die Erreichung auch seiner Zwecke zu ermöglichen.

Daß aber die Schule zur besseren Gestaltung auch der gesellschaftlichen Verhältnisse am kräftigsten wirke, das ist jetzt allgemein anerkannt und darum hat auch der Staat sich der bessern Gestaltung des Schulwesens mit Liebe und Kraft angenommen und es ist zu hoffen, daß er auch dann nicht säumen werde, wenn ein tiefgefühltes Bedürfniß der Zeit es erheischt, daß ein zwar neues, aber doch wesentliches Element in die Schulen aufgenommen werde.

Doch es wäre nicht einmal eine neue Erscheinung, wenn der Staat auch eine umfassendere und sorgsamere körperliche Erziehung verlangte. Viele alte Staaten ließen sich die kör-

perliche Ausbildung der Kinder und Jünglinge sehr angelegen sein und wirkten dadurch um so wohlthätiger auf sie ein, wenn sie auch der geistigen Seite ihr Recht widerfahren ließen, worin vorzüglich die alten Griechen auch uns noch zum Muster dienen können. Sie wären das in keiner Hinsicht geworden, was sie geworden sind: hätten sie nicht die geistige und leibliche Erziehung in eine so glückliche Verbindung gebracht. Vorzüglich leuchtet in dieser Hinsicht der athenische Staat als ein glänzender Stern, welcher seine Größe nur der Richtigkeit seiner Erziehungsgrundsätze verdankte und der größte der Athener, Sokrates, empfahl nicht blos die Verbindung der Leibesübungen mit den geistigen Uebungen oft und dringend, sondern ging darin auch seinen Schülern mit gutem Beispiele voran.

Wir haben aber auch einen Staat gehabt, der damit nicht einmal zufrieden war. Wer sollte das alte Sparta nicht kennen? Weil er wohl wußte, auf welchem Wege er am sichersten zur Verwirklichung seiner Pläne gelangen könnte: so sorgte er selbst für die Erziehung seiner künftigen Bürger und nahm den Aeltern, deren Erziehungsansichten doch von den seinigen abweichen konnten, ihre Kinder geradezu weg. Wir können nun freilich diese Art und Weise gar nicht billigen, ja wir können, durch die christliche Religion zu höhern Ansichten vom Leben gelangt, nicht einmal die Beweggründe ganz billigen, welche diesen Staat zu solcher Handlungsweise bewog; aber wir können doch lernen daraus, welchen gewaltigen Einfluß die Erziehung auf die Gestaltung der gesellschaftlichen Verhältnisse hat und wie sehr es Pflicht des Staates ist, vor allem sich der Schule anzunehmen und eine Lücke in der Erziehung, welche bisher unausgefüllt geblieben ist, auszufüllen durch die Anordnung, daß das Turnen als wesentlicher Theil des Unterrichts mit in die Schulen aufgenommen werde. Dabei aber darf es nicht der Willkühr der Aeltern oder der Kinder freigestellt werden, ob die Schüler auch an diesem Unterrichte theilnehmen wollen oder nicht; sondern wie alle Aeltern gehalten sind, ihre Kinder in die Schule zu schicken, so müssen sie auch alle zu dem zur Schule gehörenden körperlichen Uebungen gezogen werden. Wollte man die Aeltern schalten und walten lassen, wie es ihnen

gut dünkte: so würden wohl manche derselben ihre Kinder kaum in die Schule schicken, geschweige denn an den Turnübungen theilnehmen lassen. Vorzüglich der gemeine Mann kann es nicht begreifen, warum geturnt werden soll; das Turnen ist in seiner Meinung ein unnützes und zugleich gefährliches Spiel; er kann sich nicht wundern genug, warum man die Kinder müde und matt machen wolle, warum man arbeiten wolle, ohne dadurch etwas fertig zu bringen, warum die Kinder springen und klettern sollen, während ihnen die Ruhe weit schöner und heilsamer dünkt und klagen vollends die Kinder über Schmerz in den Gliedern, dann ist er von der Schädlichkeit des Turnens fest überzeugt. Er sieht es aber auch darum scheel an, weil es doch oft nicht ohne ein Loch in den Hosen, der Jacke oder dem Hemde abgeht, und manche haben ihre Kinder, welche erst mitturnten, darum wieder weggenommen, weil sie einen gesunderen Appetit bekamen und nach ihrer Meinung zu viel aßen. Nun kommt es wohl auch einmal mit vor, daß sich einer tüchtig stößt, fällt oder sonst wenn auch geringen Schaden nimmt. Da wird dann ein gewaltiges Geschrei erhoben und die Thorheit des Turnens liegt dann nach ihrer Meinung klar am Tage.

Weil aber solche Leute noch kein Urtheil über die Erziehung haben und nicht haben können, so daß viele denken, ein Kind erziehen, heiße, ihm essen, trinken und Kleider geben; weil aber doch alle Kinder erzogen werden müssen: so muß der Staat für diese Leute denken und in der Erziehung das anordnen, was über die Fassungskraft jener Leute geht. Vielleicht, daß sie einmal später, wenn sie die guten Folgen der früher ihnen verdächtigen Sache sehen, ein günstigeres und richtigeres Urtheil über das Turnen gewinnen.

Daß aber der Staat die Wichtigkeit auch der körperlichen Erziehung klar erkannt habe und darum gut gegen dasselbe gesinnt sei, geht schon daraus hervor, daß er das Turnen in den meisten Bildungsanstalten, welche unter seiner ausschließlichen Leitung stehen, eingeführt hat. Und gewiß, die Mittel, welche er zu diesem Zwecke aufgewendet hat, sind nicht ohne mannigfachen Segen geblieben; schon mancher sieche Körper hat dadurch das herrlichste Gut der Gesund-

heit wiedererlangt und mancher reich begabte Leib hat sich schöner und kräftiger entfaltet. Und wollte man genaue Umfrage halten: so würde man finden, daß die, welche eifrig dem Turnen oblagen, dadurch nicht abgehalten worden sind von ihren wissenschaftlichen Beschäftigungen, vielmehr, daß die erworbene Körperkraft auch auf die Kräftigung des Geistes auf das wohlthätigste zurückwirkte und mehr Leben und Frische auch in ihre geistigen Bestrebungen brachte. Wie groß nun wird der Segen erst sein, wenn das Turnen recht eigentlich dem Plane der Anstalten einverleibt sein wird, was doch bis jetzt noch nicht umfassend der Fall war!

Hat aber der Staat schon den ersten Schritt gethan: so ist auch mit Bestimmtheit zu hoffen, daß er dabei nicht stehen bleiben werde, sondern er wird auch dahin wirken, daß die Wohlthat, welche er den von ihm selbst geleiteten Bildungsanstalten nicht entgehen lassen mochte, auch der Volksschule, oder der Schule im allgemeinen zu Theil werde.

Wenn aber der Staat gesetzlich bestimmt hat, daß das Turnen als ein Theil des Unterrichts und der Erziehung in die Schule eingeführt werde; so müssen dann auch die einzelnen Schulen dem Gesetze nachkommen. Doch wie, wird wohl das Gesetz großen Widerstand finden? werden die Gemeinden unzufrieden damit sein? Das ist nicht zu fürchten; denn es gibt ja jetzt in allen Gemeinden erleuchtete Männer, welche erkennen, daß das wahre Wohl der Menschheit von unten herauf gebaut und begründet werden müsse, und daß darum die Vervollständigung der Erziehung ein wahres Zeitbedürfniß sei. Sie werden mit Freuden und nach Kräften die Hand bieten, und wie man oft kein Opfer gescheut hat, um der Schule im allgemeinen eine bessere Begründung zu geben: so wird man auch dann die Hand nicht zurückziehen, wenn es sich um den weiteren, aber nothwendigen Ausbau derselben handelt. Viele aber, die vielleicht im Anfange dagegen wären, weil sie keinen hinreichenden Grund der Sache sähen, würden bald durch Belehrung zu anderer Ansicht gebracht werden können, und die, welche demohngeachtet auf ihren Vorurtheilen beständen, müßten endlich doch davon ablassen, wenn der Erfolg das heilsame der Neuerung be-

wiesen hätte. Denn wo Thaten reden, da bedarf es keiner weitern Begründung durch Worte.

Damit aber auch im Kostenpunkte kein Hinderniß oder doch eine Entschuldigung für die Aeltern zur Zurückhaltung ihrer Kinder liege, so muß von den turnenden Kindern so wenig als möglich äußere Ausrüstung verlangt werden; nur das, was unumgänglich nothwendig ist, muß man fordern, und dazu gehört vor allen Dingen das Dasein der Kinder. Linnene, alles Schmuckes entbehrende Kleidung ist zwar wohlfeil, wie wenig andere, und nicht blos zum Turnen sondern auch zum gewöhnlichen Gebrauch in der wärmern Jahreszeit höchst zweckmäßig; aber sollten manche Aeltern erklären, sie könnten dieselbe ihren Kindern nicht schaffen: so bringt es weder dem Turnen, noch dem Kinde Schaden, wenn es in seinen gewöhnlichen Hosen und ohne Turnweste turnt.

Ein besonderes Stundengeld für den Turnunterricht darf nicht gefordert werden; denn das Turnen ist ein Theil des Schulunterrichts und das Schulgeld wird nicht für einzelne Zweige des Unterrichts, sondern für den gesammten Unterricht entrichtet. Hat man nicht die Mittel, um die Einrichtung und Instandhaltung der Turnanstalt zu bestreiten: so muß das Schulgeld um ein weniges erhöht werden.

Auf manchen Turnplätzen sind besondere Liederbücher eingeführt und manche derselben sind nicht eben wohlfeil. Man zwinge die Turner nicht zur Anschaffung derselben; haben einige selbst keins, so können sie die der andern mit benutzen, und wenn wirklich gar nicht gesungen werden könnte: so ist das Turnen auf dem Turnplatze wichtiger, als das Singen. Doch schließe man nicht etwa daraus, daß ich ein Feind des Gesanges sei; ich bin ein warmer Verehrer und thätiger Freund desselben und wünsche, daß alle Menschen recht viel singen möchten, daß auch die Turner da, wo die Macht des Gesanges am allergrößten ist, unter Gottes freiem Himmel, durch den Gesang sich erfreuen und sich dadurch den Sinn für edlere Vergnügen öffnen und offen halten, die herrlichsten Worte und Gedanken auf die schönste Weise der Brust entquellen lassen und sich dadurch zu edlen Entschließungen und Thaten begeistern. Aber auf dem Turn-

platze kommt erst das Turnen und dann der Gesang, welcher aber auch ohne Liederbücher nicht ganz ausgeschlossen sein wird. Ueber die Liederbücher für die Turner aber, die nichts weniger, als vom sittlich-erziehenden Gesichtspunkt aus bearbeitet worden sind, werde ich mich unten etwas weiter verbreiten.

Sollen zur Ermunterung und wohl auch Belohnung der Turner besondere Festlichkeiten veranstaltet werden; so hat man wenigstens an den meisten Volksschulen nicht erst nöthig, darum neue Feste einzurichten. Wohl in den meisten Städten und auch schon auf vielen Dörfern bestehen die jährlich wiederkehrenden Schulfeste. Mit diesen vereinige man die Turnfeste und es wird gewiß nicht zum Nachtheil jener ausfallen. Immer wieder und wieder ist die allerdings gegründete Klage aufgetaucht, daß die schönen Volksfeste bei uns doch fast ganz und gar verschwunden sind. Man führe nur das Turnen allgemein ein und mit der Zeit werden aus den Turnfesten die herrlichsten Volksfeste entstehen, in welchen Kraft und gute Sitte im schönen Verein auftreten. Wenn man aber an unserem Volke als Eigenthümlichkeit die gediegene Kraft und das Halten an der guten Sitte rühmt: so wird man jenen Festen das echt Volksthümliche nicht absprechen können.

Ehe wir aber turnen können, müssen wir auch Turnplätze haben. Wird wohl an der Erwerbung dieser die gute Sache scheitern? Das dürfte wohl nicht zu fürchten sein. Wohl jede Stadt und jedes Dorf hat einen Anger, oder sonst ein Stück Land, welches der Gemeinde gehört, und hat man den Gemeinden die Wichtigkeit und den Nutzen der Sache erklärt: so werden sie auch gern ein Stück Land zum Turnplatze hergeben, der ja von nicht zu großem Umfange zu sein braucht. Jene Anger werden übrigens größtentheils sehr schlecht benutzt und darum kann die Gemeinde um so eher ein Stück davon hergeben, das ja immer ihr Eigenthum bleibt.

Will man aber eigends ein Stück Land dazu erwerben: so wird ein Rundschreiben zum Einsammeln freiwilliger Beiträge wenigstens einen Grund legen und bei zweckmäßiger Einrichtung kann nach und nach die Summe so abgezahlt werden, daß es dem Einzelnen gar nicht schwer fällt.

Sollte aber irgendwo auch dazu keine Aussicht sein: so müßte man sich mit dem Miethen eines Stück Landes begnügen.

Was nun die Ausrüstung des Turnplatzes anlangt, so ist diese nur mit wenigen Kosten verbunden. Denn es ist ja nicht nöthig, daß auf einmal alles Turnzeug angeschafft werde; es wäre sogar unnütz, weil es doch im Anfange nicht gleich umfassend benutzt werden könnte. Niemand hat noch geglaubt, daß ein Kind, welches den ersten Unterricht empfangen soll, gleich alle Bücher haben müsse, worin es einst einmal lesen wird. Einige Barren, einige Recke, ein Hochsprung, ein Weitsprung, eine Rennbahn und wenn es möglich ist, ein ganz einfaches Klettergerüst, das sind Dinge, welche nicht viel kosten und für ein ziemliche Weile, ja, wenn es sein muß, für immer ausreichen.

Nur wäre es zwar schön und wünschenswerth, wenn das Turnen ohne längere Unterbrechung das ganze Jahr hindurch fortgesetzt werden könnte; denn es ist erstaunlich, wie sehr der Turner durch längere Unterbrechung zurückkommt. Freilich geht es dann, wenn er wieder zu turnen anfängt, viel schneller aufwärts und etwas Erkleckliches bleibt allemal sitzen. Soll aber das Turnen gar keine Unterbrechung erleiden; so bedarf es dazu schon der weit kostspieligeren Turnhäuser und Turnsäle, wobei nicht blos das Haus Aufwand macht, sondern in welchen auch die Geräthe viel theurer sind, als im Turnplatze. So kann ein tragbarer, gut eingerichteter Barren für den Winterturnsaal kaum unter 12—15 Thaler hergestellt werden. Freilich ist es nicht unbedingt nothwendig, daß im Winterturnhause alles Geräthe trag- und stellbar ist; denn es kann ja auch im Turnhause in der Erde befestiget werden. Zu solchen Turnhäusern wird wohl mit der Zeit in wohlhabenden Gemeinden Rath und Hülfe werden, nicht aber in armen; da muß man sich wohl mit dem Turnen im Freien begnügen. Es muß nur die Turnzeit ein bischen weit ausgedehnt werden, man muß zeitig anfangen und spät aufhören und ist im Winter die Kälte nicht bedeutend; so kann schnell ein Lauf, ein Ringkampf oder sonst eine Uebung veranstaltet werden. Ich selbst habe mit mehreren Turnfreunden früher alles im Freien geturnt, eine Kälte von

15 Grad hat uns nicht abhalten können, ganz entblößt, sogar ohne Turnweste lustig zu turnen. Wir haben uns nie erkältet, erwärmten uns aber so, daß wir, wenn wir den Turnplatz verließen, meinten, der Frühling sei unterdeß in das Land gekommen. Für jetzt ist die Hauptsache, daß der Sinn für das Turnen bei Jung und Alt geweckt werde, hat der Turner einmal die rechte Lust zu seiner Kunst gewonnen; so wird ihm der Baum, der Balken, die Stange, die Leiter, der Graben, der Stuhl, der Tisch, die Bank, der Strick, das Gewicht, kurz fast alles zum Turngeräth und überall kann er seinen Turnplatz aufschlagen, und hat er gar nichts, so hat er doch den Boden unter sich und Arm und Beine legt er auch niemals ab.

Nun haben wir den Turnplatz und auch das nöthige Geräthe. Wer aber wird dann die belebende Seele des todten Holzes? wer hält Ordnung unter der Schaar der Turner? wer leitet die Sache nach einem bestimmten Plan? Das muß der Turnlehrer sein, ohne welchen die besten Mittel weggeworfen sind, ebenso wie die Kinder nie etwas Rechtes lernen würden, wenn sie in dem schönsten Schulhause ihrer eigenen Willkühr überlassen wären. Der Turnlehrer ist aber auch deshalb unbedingt nothwendig, weil ohne sachkundige Leitung keine kleine Gefahr mit dem Turnen verbunden ist; bald würde man von Bein- und Armbrüchen und andern Schäden hören, und das dürfte sich nur öfters wiederholen, so würde der Stab wieder über das Turnen gebrochen sein. Das Turnen ist nur ein Mittel, welches zu wohlthätigen Folgen führen kann; soll es aber auch wirklich dazu führen, so muß auch das Mittel richtig gehandhabt werden.

Darum muß der Turnlehrer nicht blos der Erste in der turnerischen Fertigkeit auf dem Platze sein, sondern er muß auch ebenso nothwendig eine tüchtige geistige Bildung besitzen; denn er soll Erzieher sein und die richtige Erziehung ist eine Kunst, welche eine tüchtige Bildung voraussetzt. Als Erzieher aber muß er sich zugleich auch durch moralische Tüchtigkeit auszeichnen, daß er die körperliche Erziehung auch mit sittlichem Geiste leite und zu sittlichen Zwecken brauche.

Er muß Meister in seiner Kunst sein; denn wenn jemand einen andern belehren wollte, da er doch selbst nichts versteht und wohl gar von dem andern übertroffen wird; wäre das nicht Thorheit und gänzliche Mißverkennung seiner Kraft? Der Schüler würde, eben weil er mehr versteht, als der sich ihm aufdringende Lehrer, sogleich den unbefähigten Zustand seines Lehrers erkennen und könnte ihn als Lehrer in dieser Sache nicht blos nicht achten, sondern würde ihn wohl gar gering schätzen um der Anmaßung willen, daß er sich zum Lehrer in einer Sache aufwürfe, in welcher er selbst noch nicht viel gelernt hätte. Hat aber der Lehrer die Achtung seiner Schüler verloren; so ist es aus mit einer glücklichen Wirksamkeit.

Nun hat es zwar schon Männer gegeben, welche selbst nichts von Leibesübungen verstanden und dieselben nur aus Büchern kennen gelernt hatten; und doch versichern sie, daß ihnen die Leitung des Turnwesens nicht gerade mißlungen sei. Ohne den geringsten Zweifel in die Versicherungen dieser ehrenwerthen Männer zu setzen, meine ich dennoch, daß dadurch die Nothwendigkeit der turnerischen Fertigkeit der Lehrer nicht aufgehoben werde. Denn schon diese Männer selbst gestehen zu, daß es viel besser sei, wenn der Lehrer selbst ein tüchtiger Turner sei. Ferner aber haben sie es mit schon mehr erwachsenen Leuten zu thun gehabt, unter denen mehrere als tüchtige Vorturner die unmittelbare Leitung des Unterrichts betreiben konnten und die erste Begeisterung fühlt manches nicht, was beim Fortgange der Zeit Unzufriedenheit und Mißmuth erregt. Vielleicht mag auch das moralische Uebergewicht und die Liebe, welche jenen Männern von ihren Schülern gezollt wurde, nicht wenig zu einer doch nicht mißlungenen Leitung des Turnwesens beigetragen haben. Es muß aber dem Lehrer schon um seiner selbst willen daran gelegen sein, daß er ein tüchtiger Turner sei, weil er ohne das nur unter Bedingungen mit leidlichem Erfolge wirken kann und ohne diese Bedingungen leicht in den Verdacht eines anmaßenden, seine Kräfte mißkennenden Menschen kommen muß. Will er Lehrer der besten Turner sein, so muß er auch am besten turnen können.

Ohne diese Fertigkeit würde er auch den Turnunterricht nicht planmäßig leiten können; wenigstens würde sein Urtheil mehr oder minder abhängig von andern sein und die Sicherheit, welche auf dem Bewußtsein beruht, daß man den ergriffenen Gegenstand ganz beherrsche, würde ihm abgehen, und nicht blos, daß er in der Wahl der Uebungen mannigfache Fehlgriffe thun würde, sondern es würde auch viel leichter ein Unfall vorkommen, weil die Hülfe zu geben nur aus Erfahrung gelernt werden kann. Es ist aber dieß ein nicht unwichtiger Theil der Thätigkeit des Turnlehrers, weil ohne Kenntniß und Sicherheit in dieser Hinsicht leicht ein Unfall vorkommen kann, welcher dem Turnen in der öffentlichen Meinung mehr schadet, als durch zehnmal mehr Gutes, welches dadurch erlangt worden ist, wieder gut gemacht werden kann. Denn man ist ja überall mehr geneigt, den üblen Folgen einer Sache seine Aufmerksamkeit zu schenken, und meint, wenn nichts Widriges vorkomme, so sei die Sache in Ordnung, wie viel mehr hier, wo ein Unfall gleich so sehr in die Augen fällt? Was nun weiter den Plan beim Turnen anlangt, so besteht die planmäßige Leitung des Turnens darin, daß der Unterricht vom Leichteren zum Schwereren fortschreitet und daß die Uebungen so vertheilt werden, daß dadurch eine allseitige und gleichmäßige Körperausbildung erzielt werde. Jede folgende Stufe wird erschwert, wenn die vorhergehende noch nicht sicher ist und ohne gründliche Bildung von vorn herein werden gewöhnlich eitle Turner erzogen, welche den Schaustücken nachjagen und den Mangel an einer gründlichen Bildung durch eine blendende, aber nichtssagende Außenseite umhüllen. Diese Schauturnerei hat es bewirkt, daß viele Leute meinen, die Turner gingen darauf aus, wie die Seiltänzer und herumziehenden Künstler, wie sie sagen, Kunststückeln zu machen, da doch zwischen der Art Uebungen und dem Turnen ein himmelweiter Unterschied ist und sein muß. Zum planmäßigen Turnen gehört aber auch vorzüglich noch, daß der Körper allseitig und gleichmäßig ausgebildet werde. Es müssen darum verhältnißmäßig alle Theile des Körpers in Anspruch genommen werden und vorzüglich sind die zu berücksichtigen, welche im Vergleich mit andern Theilen am meisten in der

Ausbildung zurückgeblieben sind. Das ist aber gewöhnlich am meisten der Fall mit dem untern Theile des Körpers und diesem ist eine um so größere Sorgfalt zu widmen, als er bisher sogar auf den meisten Turnplätzen vernachlässigt worden ist. Und doch ist gerade dieser Theil bei den meisten Menschen erstaunlich schwach. Es sind nun zwar die Fuß- und Bauchübungen, obgleich sie in ziemlicher Mannigfaltigkeit da sind, meistens sehr trocken und haben ein sehr bescheidenes Aussehen; nichts desto weniger aber sind sie überaus wichtig und müssen um so mehr geübt werden, je leichter man in ihnen bei weniger Uebung zurückkommt. Aber eben wegen dieser Beschaffenheit sind diese Uebungen noch in einer andern Hinsicht sehr nützlich; denn weil sie zwar höchst anstrengend und mühsam, aber durch sich selbst wenig belohnend sind; darum sind sie ein sehr gutes Bildungsmittel für den Willen, daß er sich gewöhne, auch das Mühsame und scheinbar nicht Belohnende zu wählen, weil er dessen Nothwendigkeit erkannt hat. Nothwendig aber sind die Uebungen des Unterkörpers, theils, weil er zum Körper gehört, theils weil ohne dieselben keine Uebungen schön gemacht werden können. Oder gewährt es etwa einen schönen Anblick, wenn beim Turner die Füße daran herumschlendern und die Beine zusammenzucken und auseinanderfahren, wie ein Bein, das man einer gewissen Art von Spinnen herausgerissen hat? Die Schönheit aber ist der Maßstab für die richtige Ausführung der Uebungen; so lange eine Uebung noch nicht schön aussieht, wird sie noch nicht richtig gemacht. Daß aber auch schon ziemlich geübte Turner häufig nicht schön turnen, das kommt fast immer daher, daß sie ihren Unterkörper noch nicht beherrschen können; die Füße fliegen daran herum, wie die Glieder an einer Gliederpuppe und es möchte einem angst und bang werden, wenn man nur zusieht. Hat man aber zu jeder Zeit Ober- wie Unterkörper in der Gewalt; so wird die Haltung des ganzen Körpers jederzeit eine schöne, auch für das Auge wohlgefällige und darum richtige sein.

Sieht man auf allen Turnplätzen auf diese Gleichmäßigkeit: so wird auch der Vorwurf schwinden, den man den Turnern so häufig gemacht hat und noch macht, nämlich daß sie plump seien; denn diese Plumpheit kam daher, daß

man nur den Oberkörper, Arme, Brust und Schulter bedachte. Diese wurden nun verhältnißmäßig viel zu stark und hingen oben über, wie jede Last, deren unteres Gestell für sie zu schwach ist. Greifen die einzelnen Theile, verhältnißmäßig von gleicher Stärke, harmonisch in einander, so werden die Bewegungen des Körpers immer schön und gewandt sein.

Ich habe mich etwas länger gerade bei diesem Theile aufgehalten, weil er meiner Erfahrung nach am meisten vernachlässigt worden ist.

Das alles nun muß der Turnlehrer wissen; wenn ihm aber andere das sagen sollen, so wird er es nicht oder nur halb verstehen. Eine Kunst, die ganz so auf der Erfahrung beruht und die es nur immer mit der Erfahrung zu thun hat, kann nur durch die Erfahrung ordentlich gelernt und begriffen werden. Nur der kann jede einzelne Uebung richtig beurtheilen, und ihr beim Unterricht den rechten Platz anweisen, welcher sie selbst gelernt hat; nur der kann wissen, auf welcher Stufe jemand steht, ohne sich durch irgend etwas bestechen zu lassen, welcher selbst auf allen Stufen gestanden hat; nur der kann für jede Stufe das Passende geben, welcher weiß, was er brauchte, als er auf dieser Stufe stand. Hier aber ist auch noch ein Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen zu machen. Die eigentlichen Kraftübungen gehören noch nicht für Kinder; dazu gehören bedeutende Muskelkräfte, welche die Kinder noch nicht haben und naturgemäß auch noch nicht haben sollen. So lange der Körper noch wächst, müssen die Muskeln noch weich sein. Die Natur wendet ihre Kraft erst mehr darauf, den Körper groß zu machen; hat er aber die mögliche Größe erreicht, dann richtet dieselbe ihre Kraft allein auf die Stärkung des erwachsenen Körpers. Darum wäre es widernatürlich, wollte man mit Kindern Uebungen vornehmen, welche entweder schon tüchtige Muskelkräfte voraussetzen, oder doch darauf ausgingen, die Muskeln hart und fest zu machen, während man bei einem Erwachsenen, welcher zu turnen anfängt, gleich darauf ausgehen kann.

Das alles also und noch mehr macht es nothwendig, daß der Lehrer selbst ein tüchtiger Turner ist. Was wirkt

hier nicht allein das Beispiel? wie muß es den Schüler immer wieder und wieder anfeuern, wenn ihm das Ideal, zu dem er aufstrebt, nicht als dunkler Gedanke vorschwebt, sondern wenn er dasselbe immer verwirklicht vor Augen hat? Eine Uebung ordentlich vorgemacht ist zehnmal besser, als eine noch so genaue Beschreibung derselben.

Und ich meine auch, daß die Turnfertigkeit des Lehrers einen bedeutenden Einfluß ausüben werde auch auf die geistige Seite der Turnerei. Wer die wohlthätige Wirksamkeit des Turnens an seinem Leibe und Geiste erfahren hat; wer an sich selbst erkannt hat, welche tiefgreifende Veränderungen dasselbe an ihm hervorgebracht; wer den sittlich heilsamen Einfluß, welchen das recht gebrauchte und geleitete Turnen ausüben kann und ausüben muß, an sich selbst wahrgenommen hat: nur der wird ein allseitiges und richtiges Urtheil über das Turnen abgeben können; nur der wird im Stande sein, dasselbe so aufzufassen, wie es aufgefaßt werden muß; nur der wird die durch das Turnen geweckten Kräfte zu Nutz und Frommen einer wahren menschlichen Erziehung benutzen und die Uebungen mit der Sachkenntniß und mit dem sittlich erziehenden Geiste leiten, daß ihm seine Stelle, welche es in der Erziehungskunst einnehmen muß, fest und sicher gewahrt werde; er wird die sittlichen Kräfte und Vermögen, welche das Turnen wecken kann, auch wecken und wird jede Richtung, welche von dem Gesichtspunkte der Erziehung abweicht, fernhalten.

Soll aber der Turnlehrer das Turnen vom sittlich erziehenden Standpunkte auffassen: so muß er ein geistig tüchtig gebildeter Mann sein, muß vor allen Dingen selbst einen klaren Begriff von dem Wesen der menschlichen Erziehung haben, muß wissen, was er will, ohne sich in leeren Worten und hohlen Redensarten herumzutreiben. Darum muß das Turnen in die Hände derer gegeben werden, welche eigends für die Erziehung der Jugend gebildet und angestellt sind; den Lehrern, welchen die geistige Erziehung anvertraut ist, muß auch die leibliche in die Hände gegeben werden. Denn wird es Leuten anvertraut, welche nichts von Erziehung verstehen: so wird es auch nicht zur Erziehung benutzt werden. Wird das Turnen aber den Lehrern der Bildungs-

anstalten übertragen; so wird dadurch dem Turnen schon äußerlich mehr Würde und Sicherstellung vor falschen Richtungen verschafft; den Turnern wird es an dem Beispiele ihrer Lehrer klar, daß die körperliche Erziehung mit der geistigen in enger Verbindung stehe und daß beide nur ein Ganzes ausmachen und auf einen Zweck gerichtet sind. Und gewiß, weder die Schule noch die Lehrer werden es bereuen, wenn sie ein neues Element in die Erziehung aufnehmen. In der Schule wird sich eine größere Regsamkeit, eine lebendigere Frische, ein kräftigeres Streben zeigen, und die Lehrer werden durch den Turnunterricht für den geistigen Unterricht nicht nur nicht abgespannt werden, sondern wie ihre Schüler werden sie sich durch das Turnen für ihren mehr geistigen Beruf immer wieder und wieder erfrischen, kräftigen, stärken.

Wenn aber das Turnen mit der Schule vereinigt und den Lehrern übergeben wird: so wird dadurch auch noch ein anderer Vortheil erzielt. Man wird natürlich dann den Lehrern nicht zumuthen, daß sie den Turnunterricht ganz umsonst geben. Jeder Arbeiter ist seines Lohnes werth und vor allem der Erzieher. So könnte der Gehalt der vielen doch gar zu schlecht gestellten Lehrer etwas erhöht und die volle Kraft der Lehrer den Schulen erhalten werden, welche sie jetzt derselben nicht zuwenden können. Denn da sie auf ihren Gehalt nicht auskommen können: so müssen sie sich ein Nebenverdienst verschaffen und gewöhnlich Privatstunden geben, welche ihnen die zum öffentlichen Unterricht nöthigen Kräfte rauben und auch noch in anderer Hinsicht eine wahre Pest für die Schule sind. Der Turnunterricht aber würde ihre Kraft nicht nur nicht schmälern, sondern noch erhöhen.

Wo aber kommen denn diese Lehrer her? und in wessen Händen ist denn jetzt meistentheils das Turnwesen? Die Turnlehrer sind meistens Leute, welche einer echt wissenschaftlichen Bildung entbehren oder dabei verunglückt sind, welche auch darum das Turnen meistens nicht im rechten Geiste erfaßt haben. Mit tüchtigen Unteroffizieren, welche Werner vorschlägt, ist uns nichts gedient; denn so ehrenwerth auch sonst diese Männer sein mögen, zu Erziehern passen sie nicht, und wie man allgemein darüber lachte, als diese Männer in einem Lande nach ihrem Abschiede Schulmeister werden

sollten, so kann man auch diesen Vorschlag nicht annehmen. Denn diese würden einen soldatischen Geist in die Jugend hineinpflanzen und das freie Regen und Streben auf dem Turnplatze in den Panzer soldatischer Subordination einzwängen. Einen Theil dieser Subordination brauchen wir freilich auch auf dem Turnplatze; aber daneben noch vieles andere, woran der Soldat nicht denkt und nicht denken kann. Mit Kindern würden diese Männer wohl auskommen, weil sie diesen auch geistig überlegen sind und mit Strenge verfahren könnten. Wie steht es aber an wissenschaftlichen Anstalten, wie Gymnasien und Seminarien? Die Zöglinge dieser Anstalten können nur dann für das Turnen gewonnen werden, wenn ein Mann, welcher auch in geistiger Hinsicht über ihnen steht, das Turnen leitet; nur dieser wird sich Achtung für seine Person und Achtung für seine Sache unter ihnen erwerben.

Weil es aber nothwendig ist, daß wissenschaftlich gebildete Männer die Sache in die Hände bekommen; so muß auch dafür gesorgt werden, daß solche Leute, welche sich mit der Wissenschaft beschäftigen und einst Lehrer des Volkes werden wollen, zu tüchtigen Turnern gebildet werden. Und da also die Gymnasien und Seminarien der eigentliche Heerd sind, von welchem aus das Turnen in das Volk hineinfließen soll: so muß vorzüglich auf die Zöglinge dieser Anstalt gewirkt werden, damit sie einst die geeigneten Vertreter der Turnerei werden können.

Wenn aber bei dem großen Mangel an Lehrern, der erst dann recht fühlbar werden würde, wenn das Turnen eine allgemeine Einführung erfahren sollte, der Unterricht an den Seminarien und Gymnasien nicht ausreichen sollte: so muß eine besondere Anstalt zur Bildung von Turnlehrern errichtet und ihr ein Mann von allseitig gebildetem Geiste und tüchtiger Turnfertigkeit vorgesetzt werden, daß er die künftigen Lehrer nicht blos turnerisch ausbilde, sondern sie auch in den rechten Geist der Turnerei einführe.

Wie aber wäre eine solche Anstalt herzustellen? und wer würde die dazu nöthigen Mittel hergeben? Die Anstalt könnte in einer Stadt errichtet werden, wo schon ein größerer Turnplatz zur Benutzung vorhanden wäre, damit die

Kosten zur Einrichtung eines neuen Turnplatzes erspart würden. Es wäre aber eine solche Stadt zu wählen, wo mehrere höhere Bildungsanstalten sich befänden, damit Zöglinge derselben ohne große Kosten sich gleich auch in diesem Zweige ausbilden könnten. Freilich wäre es gut, wenn mehrere derartige Anstalten errichtet werden könnten, weil es dadurch denen, welche sich auf denselben ausbilden wollten, leichter gemacht würde.

Wer aber würde die Kosten zur Errichtung solcher Anstalten tragen? Wenn es der Staat nicht thut, wird die Sache wohl einige Schwierigkeit machen. Warum aber sollte er es nicht thun? er unterhält doch so viele Gymnasien und Seminarien, um passende Lehrer für die geistige Erziehung zu erhalten; sollte er nicht auch noch eine Anstalt gründen, um diese Lehrer zu allseitigen Erziehern bilden zu lassen? und sollte ihn nicht auch die Hoffnung antreiben, einst kräftigere und wahrhaft menschlich erzogene Bürger zu erhalten? Und vielleicht ist die Anstalt nicht einmal für lange Zeit nöthig. Denn bald würden durch diese Anstalt so viel Lehrer gebildet sein, daß nicht nur die wissenschaftlichen Anstalten, sondern auch die Volksschulen mit tüchtigen Lehrern versorgt werden könnten, und bald würde dann von den ersteren aus das Bedürfniß der letzteren befriedigt werden können. Außerdem aber würden die Kosten für eine solche Anstalt gar nicht bedeutend sein und nicht in Vergleich kommen können mit dem Nutzen, welcher durch sie gestiftet werden könnte.

Sollte aber demohngeachtet der Staat dieses kleine Opfer nicht bringen wollen; so bliebe wohl fast kein Ausweg, als daß sich Privatleute der Sache annähmen, welche, erkennend die hohe Bedeutsamkeit einer allseitigen Erziehung, einige Opfer nicht scheuten, die sie im Interesse der Menschheit darbrächten. Man hat es ja jetzt so klar erkannt, daß in der Vereinigung die Stärke liegt und daß das, was der Kraft einzelner, sollten sie auch noch so begeistert sein für irgend einen großen Gedanken, nicht möglich ist, dennoch erreicht werden kann, wenn die zerstreuten Kräfte gesammelt und die geringen Mittel der einzelnen durch die Vereinigung zu einer gebietenden und weithin herrschenden Macht erhoben

werden. Minder wichtige Zwecke, als die Vervollständigung der Erziehung ist, hat man jetzt auf diese Art zu verwirklichen gewußt; würden sich nicht auch in dieser hochwichtigen Sache Männer finden, welche für ihre Person ein kleines Opfer gern darbrächten? Und vielleicht bedürfte es gar keines oder doch nur eines sehr geringen Opfers; vielleicht könnte die Anstalt, wäre sie nur einmal begründet, sich durch sich selbst erhalten; vielleicht könnte auch ohne Aufopferung von Geld und Gut die gute Sache ins Werk gesetzt werden. Es könnte eine Anstalt auf Actien gegründet werden und jeder, der in ihr seine Ausbildung zum Turnlehrer suchte, durch einen angemessenen aber so billig als möglich zu stellenden Beitrag sein Theil zur Erhaltung der Anstalt beitragen.

Nun, wir wollen hoffen, daß der Staat das Turnen in die Hände nehme und es in die rechten Hände gebe, damit es nicht in falsche Hände gerathe und zu Zwecken gemißbraucht werde, welche das Turnen nicht nur nicht empfehlen, sondern sogar in Mißachtung bringen können. Das aber ist um so mehr nöthig, je mehr die das Turnen ihren Zwecken dienstbar machen wollen, welche sich wohl viel um den Staat bekümmern, aber wenig nach der Erziehung fragen; welche wohl viel davon reden, wie nach ihrer Meinung der Staat einzurichten sei, aber wenig davon, was in der Erziehung zu thun sei; welche, wenn sie nach der Schule fragen, von ihr wohl verlangen, daß sie Staatsbürger nach ihrem Sinne erziehe, nicht aber, daß darin rechte Menschen herangebildet werden. Je kräftiger aber und wirksamer dieses Mittel ist, um so mehr ist es Pflicht eines jeden, der es mit der Erziehung des Menschen redlich meint, dieses Mittel nicht aus den Händen zu lassen, damit es nicht zum Irreleiten der Jugend mißbraucht, sondern zur Rechtleitung derselben gebraucht werde.

Wie wenig aber auch jetzt noch im Turnwesen die sittlich erziehende Richtung festen Fuß gefaßt habe, davon geben ein ziemlich schlagendes Zeugniß die Turnlieder, in welchen wohl viel von Freiheit, Zersprengen der Ketten des Vaterlandes durch die Turnerei, Schwertern, Spießen, Lanzen, Kampf, Sieg, Tod und andern dergleichen Dingen die Rede ist, welche aber nicht viel wissen von der erziehenden

Kraft der Turnerei. Die sittliche Seite derselben wird mehr nur beiläufig erwähnt und oft so, daß man eigentlich nicht recht weiß, wie auf einmal die Rede darauf kommt, und man scheint es blos darum zu thun, weil doch das Sittliche noch in zu gutem Rufe steht, und man dieses Empfehlungsmittel nicht ungenutzt zurückweisen möchte. Man rede nur den jugendlichen Gemüthern recht viel von Freiheit vor, und bald werden sie gegen jede Schranke, welche man ihrer Willkühr setzt und setzen muß, überspringen; man ermuntere sie nur zu Kampf und Sieg, und sie werden bald kämpfen gegen alles, was ihren Neigungen nicht zusagt; man mahle ihnen nur vor, daß das Vaterland in Ketten seufze und der Befreiung durch sie selbst warte, und sie werden nicht Freunde, sondern Feinde des Vaterland werden. Gar schnell ist die Jugend verführt, aber lange dauert es oft, und gewöhnlich geschieht es nur nach mannigfachen bedauerlichen Verirrungen, ehe sie zur Vernunft zurückkehren.

Will man also das eine nicht, so muß man das andere wollen, man muß das Turnen den Lehrern übergeben; dann werden auch alle die Begriffe der Turnerei wegfallen, welche noch immer hier und da gäng und gebe sind. Der eine will durch das Turnen bewirken, daß es einmal nicht so viel Mühe mache, die Rekruten einzuexerciren; der andere will dadurch dem Körper jene blühende Frische und feine, anständige Gewandheit geben, welche in unsern so gebildeten Zeiten und Ländern allgemein zur angenehmen Empfehlung dienen; ein dritter will uns wieder vollständig zu alten Deutschen machen; ein vierter will das Turnen gar zur Complimentirkunst herabwürdigen und lehrt sogar, wie man einer höher gestellten? Person einen Brief zu überreichen hat! und noch ein anderer möchte schon den Turnplatz zur Einübung der Rekruten benutzen und rühmt es besonders, wenn sich der Turnlehrer an ein rundes, ernstes und deutliches Commandowort gewöhnt hat und wo möglich alle Bewegungen rasch und gleichzeitig ausführen läßt.

Wenn andere verlangen, daß der Turnlehrer bei einem Professor der Anatomie besondere Vorlesungen hören solle, um sich zu seinem Amte zu schicken; so finde ich das für unnöthig. Als wissenschaftlich gebildeter Mann muß er schon

eine ziemliche Kenntniß des menschlichen Leibes haben, und weil er selbst alles praktisch durchgemacht hat; so weiß er jederzeit, wie weit er in seinen Forderungen gehen könne, was der Körper leisten könne, was nicht. Ein Mediziner wird trotz einer ganz in das Einzelne gehenden Kenntniß des menschlichen Leibes darum wenigstens kein besserer Turnlehrer sein, als ein anderer wissenschaftlich gebildeter Mann, welcher die Turnkunst praktisch getrieben hat und wenn der Mediziner nicht selbst tüchtiger Turner ist, würden ihm alle seine anatomischen Kenntnisse nichts nützen. Viel mehr manche Aerzte haben Vorurtheile gegen das Turnen; sie haben es immer mit kranken Körpern zu thun gehabt, und wissen nicht, was ein gesunder Körper leisten kann. Der besonnene Turner weiß auch ohnedieß, was er kann und was er nicht kann, und wollte man die Menschen fragen, welche durch Leibesübungen ihren Körper vollständig ausgebildet haben: so würde man finden, daß die geringste Zahl derselben große anatomische Weisheit besessen habe. Die Natur ist hier die beste Führerin.

Damit der Lehrer das Ganze übersehen könne, muß er die ganze Schaar in die längst anerkannte Riegenordnung eintheilen. Daß aber die Turner immer in der Riege stehen, wie Wachskerzen, steif und unbeweglich, das ist nicht nöthig. Kann sich das Kind nicht frei bewegen, soll es immer im steifen Zwange sein: so wird es bald die Lust und Liebe zum Turnen verlieren und der fröhliche, heitere Anstrich, der das Turnen dem zur Heiterkeit gestimmten Kinde so lieb und werth macht, wird verschwinden. Freilich muß der Turner, daß er die schwere Tugend der Selbstbeherrschung lerne, zum pünktlichsten Gehorsam gewöhnt werden. Aber eben dieß wird dann leichter geschehen, wenn er für gewöhnlich sich etwas freier bewegen kann, von Zeit zu Zeit aber auf Befehl strenge Ordnung halten muß. Dazu wirkt auch das Exerciren mit, welches aber nur in beschränkter Maße auf dem Turnplatze in Anwendung gebracht werden darf.

Zur besondern Aufsicht und Leitung jeder Riege muß ein Vorturner da sein, welchem zur Unterstützung der beste der Riege als Ammann beigegeben wird. Jede Riege aber muß ihren Vorturner haben, nicht blos, damit er die Uebungen vor-

macht und Zucht und Ordnung in der Riege erhält, sondern vorzüglich auch, daß er den Schwachen die Hülfe gebe und jeden Unfall wo nicht ganz abwende, so doch durch rasches und umsichtiges Eingreifen schwäche und mildere. Der Lehrer aber sehe darauf, daß der Vorturner so viel als möglich immer dieselben Leute behalte; denn er lernt sie dann am besten kennen, körperlich und geistig und wird sie darum auch am richtigsten behandeln und am wohlthätigsten auf sie wirken. Die Schüler werden auch in den Schulen weiterkommen, wenn sie der Hauptsache nach immer denselben Lehrer haben, als wenn die Lehrer stündlich wechseln. Dazu kommt noch, daß auch die Lust und der Eifer der Vorturner erhöht werden wird, wenn sie so viel als möglich ihre Riege behalten; denn sie sehen, wie unter ihrer Leitung die Schwachen immer stärker und stärker werden, sie sehen das Werk ihrer Hände wachsen und gedeihen und das Bewußtsein, daß das eine Frucht ihrer Thätigkeit sei, wird ihren Eifer zu jeder Zeit wach halten und stärken.

Zu Vorturnern aber müssen blos Erwachsene genommen werden; denn nur sie sind im Stande, die nöthige Hülfe zu geben, und daß die Riege vor ihm Achtung habe und an seinem Beispiele lerne und erkenne, welcher Geist die Turnerei durchwehen müsse; so wähle der Lehrer vorzüglich auch sittlich tüchtige Leute. Freilich wird es schwer sein, die nöthige Zahl der Vorturner zu schaffen, da die Riegenzahl nicht über 10 ausgedehnt werden darf; aber geschafft müssen sie werden. Denn ohne Vorturner würde bald alles in ein wildes Durcheinanderlaufen und gefährliches Spiel ausarten.

Aber nicht blos bei den Vorturnern, sondern auch bei allen andern muß der Lehrer den größten Werth auf die sittliche Tüchtigkeit legen und auch den geschickten Turner hintansetzen, wenn er sich Unsittlichkeiten zu Schulden kommen läßt. Doch erkläre ich mich darum nicht einverstanden mit der Vorschrift eines sonst hochachtbaren Mannes, welcher sagt: „Ein liederlicher und unzüchtiger Knabe wird auf dem Turnplatze nicht geduldet.“ Ich meine, er muß geduldet werden, daß er Zucht und Ordnung lerne. Wollten die Lehrer ihre liederlichen und unzüchtigen Schüler alle aus der

Schule jagen, so würden sie ihre Aufgabe schlecht verstehen; sie sind eben da, daß sie das Ungezogene ziehen und das Liederliche zur Ordnung bringen. So muß auch der Turnlehrer, dem übrigens dabei sehr wirksame Mittel zu Gebote stehen, stets bedacht sein auf die sittliche Kräftigung und Besserung seiner Schüler.

Man sagt immer, um die Schwärmerei zu vertheidigen, „die Jugend will Ideen" und ich sage, nicht blos die Jugend, auch der Mann und der Greis braucht Ideen. Wollte die Jugend schon auf weiter nichts bedacht sein, als wie sie einmal in eine gute äußerliche Stellung kommen könne; wäre ihr höchster Wunsch, nur recht bald ein fettes Amt zu erhaschen: dann weg mit solcher Jugend; sie wird sich nie über den Schmutz des gemeinen Lebens erheben; wird bei ungünstigen Umständen tief, tief herabsinken. Darum recht, auch die Jugend und vor allem die Jugend muß Ideen haben. Nun, so stecke man die Idee der Menschenwürde vor den Blicken derselben auf, so lehre man ihnen als das höchste Ziel menschlichen Strebens sittliche Tüchtigkeit und erkenne immer dem den Preis zu, der es in diesem Streben am weitesten gebracht hat.

Drum rüstig und freudig, ihr Turner, turnt so, daß sich an eurem Leibe die herrlichen Kräfte und Anlagen, welche er in sich birgt, auf das schönste vor den Menschen entfalten und bedenket stets, daß des Menschen höchste Zierde sittliche Gesinnung und That ist. Ein jeder aber von uns trage dazu bei, daß man mehr und mehr die Turnanstalten als Mittel erkenne, durch welche ihrerseits auch zu dem allgemeinen Menschenziel hingearbeitet werde.

Wer ſoll turnen?

Alle, deren Beruf die dem Körper zu ſeiner Ausbildung nöthige allſeitige Bewegung nicht bietet, und nicht einmal die möchte ich ganz ausnehmen, welche an einem Gebrechen leiden; denn auch ſie können ſich das Turnen ein gut Theil zu nutze machen und in manchen Fällen kann ſogar ihr Uebel dadurch gelindert oder gehoben werden. Freilich iſt dabei die größte Vorſicht nöthig; die Verſuche aber, welche vielfältig ſchon gemacht worden ſind z. B. mit ganz Engbrüſtigen oder Schiefachſeligen ſind großentheils ſehr glücklich abgelaufen. Es ſollen alſo alle turnen; denn jeder iſt es ſich ſelbſt ſchuldig, daß er ſeinem Körper die Ausbildung gebe, welche er erlangen kann und dadurch das Werkzeug, durch welches und an welchem er das Menſchenziel erreichen ſoll, nicht nur ſo brauchbar als möglich mache, ſondern auch ſo lange als möglich in brauchbarem Zuſtande erhalte; auch iſt jeder es ſich ſelbſt ſchuldig, daß er die ſittlichen Kräftigungen, die dem Turnen inwohnen, für ſich benutze. Denn es iſt Pflicht des Menſchen, daß er jedes Mittel, welches ihm in ſeiner menſchlichen Ausbildung förderlich werden kann, gewiſſenhaft benutzt.

Es iſt aber das Turnen eine Sache, zu welcher ſich jeder leicht den Zutritt verſchaffen kann, er mag ſein, in welcher Lebensſtellung er will und welche auch jedem Alter angepaßt werden kann oder muß. Ein anderes Turnen iſt das des

Kindes, ein anderes das des Jünglings, ein anderes das des Mannes. Aus der großen Masse der Leibesübungen, zu denen übrigens nicht allemal besondere Vorrichtungen und auch nicht einmal allemal die Gegenwart auf dem Turnplatze nothwendig sind, kann jeder nach seiner sonstigen Beschäftigung, nach seinem Alter und nach seiner körperlichen Beschaffenheit das herauslesen, was ihm dienlich ist und ein heilsames Gegengewicht gegen irgend welchen einseitigen oder schädlichen Einfluß darbietet. Er mag aber sein, in welcher Beschaffenheit er will, allemal wird er für dieselbe Passendes finden.

Kinder unter acht Jahren dürfen noch nicht zu den eigentlichen Turnübungen zugelassen werden, weil ihr Körper für die Arbeit und Anstrengung noch zu zart ist; vorzüglich sind bei ihnen die Knochen noch zu weich und die Sehnen zu schlaff, so daß bei heftiger Anstrengung, welche aber überhaupt für das Kind noch nicht da sein soll, leicht eine Verbiegung, Dehnung oder Verrenkung vorkommen könnte. Der Natur zur Unzeit zu Hülfe kommen, heißt ihr schaden. Aber vorbereiten auf das künftige Turnen kann man auch schon diese Kinder, indem man sie recht fleißig an die frische Luft schickt, deren heilsame Einwirkung aber auf den Körper man nicht durch dicke und eng anliegende Kleider abhalten darf und indem man dieselben sich in muntern Spielen und in der Gesellschaft anderer Kinder fröhlich herumtummeln läßt. Das befördert ihr körperliches Wohlsein mehr, als alles ängstliche Warten und Pflegen in der warmen Stube und bringt ihnen Geschmack an den Leibesübungen bei, zu denen der natürliche Mensch, also vorzüglich das Kind eine außerordentliche Neigung, ja ich möchte sagen, einen fast nöthigenden Naturdrang in sich fühlt.

Aber es hat dieses ungebundene Herumtummeln der Kinder auch einen heilsamen Einfluß auf die Bildung ihres kräftigen Charakters und dieser Einfluß ist um so höher anzuschlagen, je fester und bleibender gewöhnlich die Eindrücke sind, welche auf den höchst empfänglichen und festfassenden Geist des Kindes gemacht werden. Das Kind bleibt unter den Kindern offen und redlich, wird zutraulich, heiter, gesellig, hat Gelegenheit, mannigfache Beobachtungen zu

machen*), lernt unter Gleichen trotz der größten Unselbstständigkeit doch schon etwas selbstständiger auftreten, bereitet sich wenigstens für die Selbstständigkeit im spätern Leben vor und manches der unheilbringenden Vorurtheile, welche in den Häusern aller Stände sorgsam genährt und gezogen werden, wird draußen unter den Kindern wo nicht niedergedrückt, so doch abgeschwächt. Wie viele Kinder verdumpfen und versumpfen dadurch, daß sie immer die elende Stubenluft einsaugen müssen; wie viele werden allzu zurückhaltend, scheu und schüchtern, weil sie nicht schon frühzeitig mit andern Menschen ihres Gleichen in freie Berührung gebracht werden; wie viele lernen das Leben und die Menschen gar nicht kennen, weil sie nicht schon frühzeitig in einen wenn auch sehr beschränkten Kreis des Lebens eingeführt werden, der aber gerade in seiner Beschränktheit ihren Bedürfnissen entsprechend ist; **) wie viele verfallen auf geheime Sünden und Laster, weil sie die in ihnen wuchernden körperlichen Kräfte nicht auf naturgemäße Weise durch rüstige Bewegung in der frischen Luft verbrauchen können. Oder hat man noch nichts von der Unzucht selbst ganz kleiner Kinder gehört? Wie viele verlieren schon zeitig die Schärfe ihrer Sinne, oder richtiger, gelangen gar nicht dazu, weil ihnen von früh an die nöthige Uebung abgeschnitten wird. Noch lange könnten wir fortfahren, die traurigen Folgen einer fehlerhaften körperlichen Erziehung aufzuzählen; doch es sei genug.

Darum sollen auch schon die kleinen Kinder, wenn auch in ihrer Weise turnen, der Turnplatz ist für sie noch zu ernst; wozu sie die Natur treibt, wenn sie fleißig in die Natur ge-

---

*) Die Beobachtungsgabe der Kinder, auch der noch kleinen ist oft wirklich erstaunlich; was dem Erwachsenen oft entgeht, entgeht ihrem Scharfblicke nicht. Der Geist in seiner ersten Frische rafft gierig alles das auf, was in sein Bereich gehört.

**) Wer Gelegenheit gehabt hat, Kinder, welche gewöhnlich von allem Umgange mit andern Kindern zurückgehalten werden, einmal im Kreise der Kinder zu beobachten, der wird es gesehen haben, welch traurige Rolle dieselben da spielen, wie steif und unbehülflich sie sich benehmen, wie sie verspottet und verlacht werden und wie dadurch in ihnen natürlich nur Widerwillen, ja Haß gegen ihres Gleichen erregt wird.

lassen werden, das reicht bei ihnen aus; aber dazu ist es eben nöthig, daß man den Kindern Gelegenheit gebe, ihre Kräfte naturgemäß zu verwenden.

Vom achten Jahre an aber müssen die Kinder an dem eigentlichen Turnunterrichte Theil nehmen; denn nun hat der Körper schon den Grad der Festigkeit erlangt, daß er ohne Schaden etwas angestrengt und planmäßig geübt werden kann. Freilich muß bei den Kindern die Ausdehnung der Uebungen noch sehr beschränkt sein; denn bei ihnen kann man noch nicht darauf ausgehen, sie muskelkräftig zu machen, sie sollen vielmehr jetzt erst zum künftigen Krafttturnen vorbereitet werden. Thöricht ist es, Kräfte bei Kindern vorauszusetzen, welche sie noch nicht haben können und auf Erwerbung von Kräften hinzuarbeiten, welche sie noch nicht haben sollen. Es wendet, wie ich schon bei anderer Gelegenheit bemerkt habe, die Natur vorerst ihre Kräfte darauf, den Körper groß zu machen: man muß also vorerst darauf denken, die einzelnen Theile des Körpers zu beschäftigen und auch etwas anzugreifen, damit die Natur ihre Kräfte diesen Theilen zur Stärkung zuführen kann. Werden sie aber nicht geübt; so werden sie auch die Säfte nicht alle brauchen können, welche immerwährend erzeugt werden und deren Menge bei Kindern am größten sein muß, weil in ihnen die Natur noch am kräftigsten und schnellsten schafft. Auf diese Weise wird sich bald ein Uebermaß von Säften einstellen, welche aber nicht der Entwicklung des Körpers zu gute kommen, sondern, weil sie durch langes Liegenbleiben scharf werden und verderben, die Entwicklung desselben zurückhalten. Je häufiger also die einzelnen Glieder gebraucht und gleichsam der Kraft beraubt werden, um so mehr wird das Anhäufen der Säfte verhindert und desto milder und stärkender werden sie sein, weil sie gleichsam aus einer Hand in die andere gehen und rein, wie sie die Natur schafft in den Körper ausströmen und um so mehr werden sie auch die naturgemäße Entwicklung des Körpers befördern. Um aber die Glieder der Kinder der Nahrung bedürftig zu machen, bedarf es nicht der eigentlichen Kraftübungen; es wäre ebenso, als wenn man dem Säugling die Kost des Mannes bieten und den Schultern des Knaben die Last des Erwachsenen

aufbürden wollte. Erschöpfung ist keine heilsame Ermüdung und Ueberspannung hat keine heilsame Abspannung zur Folge.

Darum dürfen mit Kindern nur die einfachsten Uebungen vorgenommen werden, welche Kräfte bilden und nicht schon viel Kräfte verlangen. Laufen in der Rennbahn, auf dem Schwebebaum und durch das Schwungseil, Springen frei und mit der Stange, Klettern am Tau und an der Stange, nicht aber am Mast, weil durch das heftige Drücken der Brust wider den Mastbaum der noch nachgebenden Brust nur schädlich sein kann, Seilschwung, Gewerfen und Exereiren müssen die Hauptübungen der Kinder ausmachen; unter den Reck- und Barrenübungen will eine sorgfältige Auswahl getroffen sein und auch der Schwingel kann von Kindern nur in beschränktem Maße gebraucht werden.

Dadurch wird der Zweck, die sich erzeugenden Säfte naturgemäß zu verbrauchen, vollkommen erreicht und die sittlichen Gefahren, welche mit dem Nichtverbrauchen derselben gewöhnlich verbunden sind, sind abgewendet.

Während aber bei den kleinen Turnern der Zweck noch nicht auf eine vollendete Körperausbildung gehen kann, sondern nur der Grund dazu gelegt wird, daß sie einst zu Stande komme: muß auch auf dem Turnplatze mit der Grund zu einer kräftigen sittlichen Tüchtigkeit gelegt werden und es ist nun Sache des Lehrers, die erhabene und erhebende Schönheit des sittlichen Geistes über die leiblichen Formen auszugießen. Darum muß den Kindern zur unerläßlichen Pflicht gemacht werden strenger und pünktlicher Gehorsam, und diese größte Tugend der Kinder lernen sie auf dem Turnplatze so leicht, weil hier der Ernst auf eine dem kindlichen Geiste höchst angemessene Weise mit dem Spiele verbunden ist und weil das, dessen Befolgung von ihnen gefordert wird, in den meisten Fällen mit ihren eigenen Neigungen und Wünschen übereinstimmen wird. Man fordere ferner von ihnen rege Thätigkeit, das rüstige Verbrauchen der Kraft; der Keim zu dieser schönen Tugend ist in alle Menschen gelegt, man kann an allen Kindern den Trieb, sich immer etwas zu schaffen machen, wahrnehmen und es gilt nur, diesen Trieb auf das Gute und Nützliche hinzulen-

ken. Auf dem Turnplatze aber wird das Kind leicht zur Thätigkeit und planmäßigen Arbeit gewöhnt, weil ihm hier die Arbeit Vergnügen macht und an bestimmte Zeiten gebunden und nach bestimmter Ordnung geregelt ist.

Man behandle die Kinder nicht finster und hart; der Gegensatz in einer so freudigen und zur Heiterkeit auffordernden Sache, wie das Turnen ist, ist zu groß und macht sie listig und verschlossen. Den übersprudelnden Muth weise man nur dann in die rechten Schranken zurück, wenn er zur Rohheit und Gesetzwidrigkeit sich hinneigt. Die Zucht lasse man ihnen nicht zu sehr fühlen, ob man sie gleich fest und streng übt und lasse ihnen so viel möglich die Freude an dem Gedanken, als ob sie freiwillig und aus eigener Neigung das gethan, wozu sie doch gehalten und getrieben wurden. Was die Mittel zur Aufrechthaltung der Zucht anlangt, so halte ich es für gut, wenn man die Schläge möglichst vermeidet und die Fehlenden durch andere mehr moralisch wirkende Mittel zur Ordnung und zum Gehorsam bringt. Der Turnplatz bietet deren viele und ihre Anwendung ist gerade da leicht. Ich halte aber dies für besser, weil dadurch eine größere Selbstthätigkeit und Kraftentwicklung der Kinder hervorgebracht wird und das bloße Leiden viel leichter und sicherer in selbstständiges Thun umschlägt.

Wenn ich aber von Kindern rede, so meine ich damit nicht etwa blos Knaben, wiewohl ich diese bei dem Vorhergehenden mehr im Auge hatte, sondern ich denke nicht weniger auch an die Mädchen. Auch der Körper der Mädchen ist einer allseitigen Ausbildung nicht blos fähig, sondern auch bedürftig; denn das Weib hat einst durch seinen Leib einen schweren Beruf zu erfüllen und größtentheils von der Gesundheit seines Leibes hängt es ab, ob das künftige Geschlecht ein gesunderes und kräftigeres sei. Sie werden ihren hohen Beruf um so besser erfüllen, je mehr sie das Werkzeug, durch welches sie ihn erfüllen, vorbereitet und ausgebildet haben.

Weil aber der Körper des Mädchens und des Weibes ein anderer ist, und eine andere Bestimmung hat, als der des Knaben und des Mannes; so muß auch das Turnen der Mädchen einen anderen Charakter haben. Die Natur will

nicht, daß das Weib starkknochig, straffsehnig und muskelfest werde, sondern hat für sie die anmuthige Rundung und Fülle der Glieder bestimmt, womit sich wohl recht gut Gewandheit und Ausdauer im Ertragen kleiner Lasten vereinigen kann, von der sich aber nie die Stärke des Mannes erwarten läßt.

Darum ist der Zweck bei dem Turnen des Mädchens hauptsächlich der, daß die sich immer neu erzeugenden Säfte des Körpers zum Gedeihen desselben verbraucht werden und nicht durch Anhäufung seine Gesundheit stören. Daß nun der Körper der Mädchen dadurch, daß er gesund gemacht und erhalten wird, auch kräftiger wird, als wenn er seine Nahrung nicht verbrauchen kann, ist natürlich. Diese Kraft aber wird sich mehr zeigen in Gewandheit und Elasticität, welche zwar schnell hinter einander vieles Leichte zu verrichten vermag, aber nicht ausreicht, wenn ein Geschäft auf einmal durch große Kraft vollendet werden soll und sie wird sich auch bewähren in der Ausdauer, welche still das nicht Schwere für lange Zeit zu tragen vermag.

Die Uebungen nun, wodurch dieses Ziel erreicht werden soll, sind zwar größtentheils dieselben bei den Knaben; aber doch kann vieles bei den Mädchen nicht gebraucht werden, was sich bei den Knaben nicht entbehren läßt. Die Uebungen, wodurch dieselben auf künftige tüchtige Kraft vorbereitet werden sollen, was besonders durch Barren, Reck und Klettern geschieht, müssen bei den Mädchen wegfallen; nur das Klettern am Tau und an der Stange möchte ich auch für diese nicht ganz ausschließen, weil außer der Kräftigung die Nervenschwäche des Schwindels beseitigt wird. Als Ersatz für den Wegfall dieser Uebungen lasse man die Mädchen fleißig den Ball schlagen, durch den Reifen oder kurzen Strick springen, mache mit ihnen die schönen für alle passenden Freiübungen, übe sie außerdem durch Laufen, Rennen, Springen, und vorzüglich der Seilschwung und Schwebebaum wird ihnen so angenehm als nützlich sein. Das ist der Kreis der Uebungen, worin sich meiner Ansicht nach das Turnen der Mädchen bewegen muß, weil dadurch ihr Körper vollständig die Ausbildung erlangt, welche er seinen natürlichen Anlagen nach haben soll.

Weil aber für das Turnen der Mädchen noch kein Buch geschrieben worden ist, welches ausreichte; so ist es ein wahres Bedürfniß, daß ein gutes solches Buch ausgearbeitet werde. Vorzüglich ist das Buch, welches der theure Werner geschrieben hat, gar nicht zu empfehlen. Vor lauter Angst, das Schickliche und Anmuthige nicht zu überschreiten, gibt er seinen weiblichen Turnern eine recht gute Vorbildung zur Tanzkunst, und man weiß oft nicht, ob man einen Tanz- oder Turnmeister vor sich hat; auch gibt er schöne Schaustellungen an, die ebenfalls von einem Tanzmeister recht gut benutzt werden können. Nur Schade, daß dadurch die gewöhnlich schon an und für sich eitlen und gefallsüchtigen Mädchen planmäßig in ihrer Eitelkeit und Gefallsucht bestärkt werden. Die Anmuth ziemt dem weiblichen Geschlechte; aber sie ist es nicht allein, welche auf dem Turnplatze erstrebt werden soll; da waltet ein viel höherer, heiligerer Geist und auch die Anmuth wird erst dann eine wahrhafte sein, wenn sie auf einer gewissen Kraft beruht, die sich vorzüglich in Gewandheit und Ausdauer, oder wie man es beim Weibe besser nennt, in Geduld äußert.

Was aber die sittliche Richtung bei dem Turnen der Mädchen betrifft, so ist sie ganz dieselbe, wie bei den Knaben und allen andern, weil es nur eine Sittlichkeit gibt.

Wie lange aber sollen die Mädchen turnen? sollen auch die Jungfrauen oder gar die Weiber mitturnen? Ich halte dafür, daß es für das weibliche Geschlecht genug ist, wenn es die Leibesübungen im engern Sinne so lange treibt, als der Schulunterricht dauert. Verlassen die Mädchen die Schule; so ist bei den meisten der Körper schon zu einer ziemlichen Ausbildung gelangt, was freilich bei den Knaben nicht der Fall ist; denn je fester und dauerhafter die Natur schafft, um so mehr braucht sie Zeit dazu. Darum ist die Jungfrau gewöhnlich schon im 15. oder 16. Jahre das, was der Jüngling im 20., 21. und manchmal noch höheren Jahren ist. Haben also die Mädchen bis zum Scheiden aus der Schule geturnt, so ist die Entwicklungszeit für ihren Körper großentheils vorüber, und weil ihnen dann die Leibesübungen lieb geworden sind: so werden sie auch dann noch, wenn sie nicht mehr auf dem Turnplatze sind, dafür sorgen, daß in ihnen

kein gänzlicher Stillstand eintrete. Und daß dieß nicht geschehe, dafür sorgt schon viel die Stellung, welche viele, wohl die meisten Mädchen nach dem Scheiden von der Schule einnehmen. Sie müssen dann den Müttern in der Verwaltung der Wirthschaft und in der Erziehung der Kinder beistehen, und die Vielartigkeit der Geschäfte bringt auch eine Vielartigkeit der Bewegung mit sich, welche den Gliedern nicht blos die erworbene Ausbildung erhält, sondern ihnen auch noch größere Ausbildung gibt, so lange sie deren fähig sind. Auch sind die heranwachsenden Jungfrauen durch ihre Geschäfte nicht immer an die Stube gekettet, sondern haben viele Gelegenheit, sich in frischer Luft zu regen und zu bewegen.

Freilich gibt es in unserer Zeit eine ziemlich große Anzahl Mädchen, bei denen es zum guten Ton gehört, sich in der Wirthschaft um nichts zu bekümmern; die sich der Arbeit schämen, welche mit einer körperlichen Anstrengung verbunden ist; deren ganze Arbeit darin besteht, daß sie etwas sticken oder stricken und manchmal auch ein Veilchen nähen, die Sinnlichkeit erhitzende Romane lesen, dann und wann einmal ein bischen in Kunst und Wissenschaft pfuschen, sich putzen und Netze nach jungen Herren auswerfen. Das alles freilich bringt ihnen jenes schmachtende, empfindsame, nervenschwache, kränkelnde, ätherische aber doch oft raffinirt sinnliche Wesen zuwege, welches jetzt nicht blos unter den vornehmen Ständen so beliebt ist, sondern auch schon in dem sonst so körnigen Bürgerstand tiefe Wurzeln geschlagen hat. Für solche Püppchen freilich wäre es eine ungemeine Wohlthat, wenn ihr ätherisches Wesen durch Leibesübungen wieder mehr auf die Erde und zur Tüchtigkeit für ihren Beruf zurückgeführt würde. Sie brauchen übrigens gar nicht zu befürchten, daß ihre Schönheit darunter leide; vielmehr, sie wird sich schöner entwickeln und zur vollen Blüthe kommen.

Nun gibt es freilich auch viele Mädchen, welche nach ihrer Schulzeit nicht zur Führung der häuslichen Geschäfte hinzugezogen werden und von da an eine sitzende Lebensweise führen müssen, und das gewöhnlich noch in Stuben, welchen aus weiser Sparsamkeit der Zugang der frischen Luft so viel als möglich versagt wird. Diese Lebensweise aber

wirkt um so verderblicher dann, wenn der Körper vorher an Bewegung in frischer Luft gewöhnt war. Diesem einseitigen Leben muß ein Gegengewicht entgegengesetzt werden, zumal in einer Zeit, wo die Anhäufung der Säfte im Körper die heranwachsenden Jungfrauen auch großen sittlichen Gefahren aussetzt. Alle solche Mädchen sollten darum zu regelmäßigen körperlichen Uebungen angehalten werden, bis ihre Lebensweise eine andere geworden ist und wer sich in dieser Hinsicht dieser wahrhaft bedauernswerthen Mädchen annähme, würde sich ein großes Verdienst um sie erwerben. Der Turnplatz ist dazu gerade nicht nöthig.

Man wende mir nicht ein, daß sich diese Mädchen für ihr immerwährendes Stillsitzen durch um so eifrigeres Tanzen zu entschädigen pflegten. Denn so schön und wohlthätig wirkend auch das Tanzen werden kann: so ist es doch bei uns so ausgeartet, daß es weder in körperlicher noch in geistiger Hinsicht zu guten Folgen führt.

Nun wird man freilich ein großes Geschrei darüber erheben, daß auch die Schulmädchen turnen sollen; aber das darf nicht abhalten; denn das geschieht überall, wenn etwas eingerichtet wird, was früher noch nicht dagewesen ist. Weil die Sache vernünftig und nothwendig ist, darum muß sie auch ins Werk gesetzt werden; hat sie eine Zeit lang bestanden, so hört auch das Geschrei wieder auf.

Bei dem Knaben aber darf das Turnen mit dem 14. Jahre durchaus noch nicht abgeschnitten werden, weil er das Ziel, welches ihm beim Turnen gesteckt ist, noch nicht erreicht hat. Vielmehr geht bei ihm der Ernst des Turnens erst recht an; es muß nun das Gebäude, zu welchem in den Knabenjahren der Grund gelegt worden ist, auf- und ausgebaut werden. Nun gilt es, die Muskeln hart und fest zu machen; nun gilt es, nach und nach das Leichte und das Spiel der Knabenjahre in den Ernst und die harte Arbeit des Mannes umzuwandeln; nun gilt es, den Körper fest zu machen gegen Kälte und Hitze und jegliche Anstrengung, daß er dem oft schweren Berufe des Mannes nicht unterliege; nun gilt es, den Körper zu der vollkommenen Männlichkeit hinanzubilden, die er erlangen kann und nun gilt es, das Ziel des Turnens selbstständiger zu erfassen und be-

wußter zu verwirklichen. Darum muß auch das Turnen bei dem Jüngling eine andere Gestalt annehmen, als bei dem Knaben. Soll er zum Ernst, der Festigkeit, Entschiedenheit, Kraft der vollkommenen Mannheit herangebildet werden: so muß er nun auch mehr ruhige ernste, entschlossene Uebungen vornehmen und die leichteren, gefällig erheiternden mehr nur als Würze und Erholung einstreuen; so muß er die Kraft in anstrengender Uebung stärken und nach und nach zur Ausdauer in der Anstrengung hinaufschrauben.

Darum sind für den Jüngling die wichtigsten Apparate der Barren und das Reck, die Leiter und der Schwingel und den vorzüglich auch moralisch wirkenden Ringkampf muß er fleißig üben; ein sehr einfaches und passendes Geräth für ihn sind auch die Hebeschlingen. Doch ist damit nicht gesagt, daß alles andere Geräth von ihm bei Seite geworfen werden soll; es heißt nur: dieses sollst du thun, und jenes nicht lassen. Hat nun der Jüngling in dieser Weise geturnt, bis er zum jungen Manne herangereift ist; dann erst wird er ein vollkommener Turner sein, weil erst in dieser Zeit die körperliche Ausbildung ihren Gipfelpunkt erreicht. Es gewährt aber einen schönen Anblick, einen allseitig gebildeten jungen Mann in seiner schweren Arbeit zu erblicken; da erst tritt die ergreifende Schönheit des menschlichen Körpers recht deutlich vor die Augen; da sieht man den fertigen Turner gleichsam spielen mit der Gefahr, aber ohne alle Gefahr zum Schrecken der Unkundigen; denn er führt mit der größten Sicherheit das aus, wo der Ungeübte Hals und Beine brechen würde. Da kann man sehen, wie er muthig und selbstvertrauend dareinblickt, wie er ruhig und umsichtig in der Gefahr bleibt und gewandt derselben entgeht.

Und ist über alle diese leibliche Schönheit der weihende Geist der Sittlichkeit ausgegossen, prägt sich in all diesem Thun eine nach ächter Menschlichkeit ringende Seele aus; dann muß es eine wahre Erquickung und Erhebung gewähren, das rüstige Ringen und Streben, Schaffen und Sinnen einer solchen Jugend zu sehen und zu theilen.

Daß aber die Jugend zu solcher Männlichkeit heranwachse, darum muß das Turnen von derselben auch nach dem Scheiden aus der Schule fortgesetzt werden. Dabei

wird es, wenigstens später, gar nicht nöthig sein, daß ein besonderer Lehrer für sie gehalten werde. Denn wenn einmal das Turnen in das Volk gedrungen sein wird: so werden unter den jungen Leuten vollauf genug zu finden sein, welche als Vorturner ihren Genossen beistehen können. Weil aber die Gemeinschaft überall heilsam wirkt; so müssen auch die jungen Leute als selbstständige und nur unter einer Oberaufsicht stehende Genossenschaften, als Turngemeinden zusammentreten und so oft es ihre Zeit erlaubt, mit einander turnen. Sie können sich an die Turnschule anschließen und den Turnplatz derselben mit benutzen. Wenn nun aber billigerweise jeder einen kleinen Beitrag für die Benutzung des Platzes an die Schulklasse abgeben muß: so wird dadurch zugleich eine Erleichterung in der Erhaltung des Platzes bewirkt.

Da solche Turngemeinden schon hier und da bestehen: so wäre es unnöthig, erst besondere Rathschläge zu ihrer Errichtung zu geben. Nur vor einem gar zu gefährlichen Fehltritte muß ich warnen, weil man denselben auch jetzt noch immer thut: man hüte sich vor jeder Abschließung, vor jedem aufblähenden Dünkel, als sei der Turner etwas ganz Besonderes, kurz vor jedem Kastengeist, der feindlich gegen das auftritt, was nicht Turner ist und sectenartig die Allgemeinheit des Turnens vernichtet. Wie brüderliche Liebe unter den Turnern herrschen soll; so muß jeder einzelne auch mit solchen, die noch nicht Turner sind, ruhig und brüderlich leben, daß immer mehr und mehr zur Erkenntniß der herrlichen Turnsache kommen und ihres Segens theilhaftig werden.

Haben aber einmal die jungen Leute die natürliche Trägheit und Schwachheit überwunden und den heilsamen Einfluß desselben auf ihr gesammtes Wohlsein geschmeckt: so wird sie die Lust zum Turnen von mannigfachen Verirrungen leicht abhalten, welche unserer jetzigen Jugend ganz gewöhnlich sind. Die verkehrte und künstliche Lebensweise, welche sich mit einem kräftigen Naturleben nicht verträgt, wird mehr und mehr eingeschränkt werden; größere Naturgemäßheit und Einfachheit, mehr geistige Frische, bessere, vernünftigere Bestrebungen werden Platz greifen und die

Tugend der Männerkeuschheit wird wieder häufiger werden, welche Bürger so herrlich besungen hat. Sein Lied stehe auch hier:

Männerkeuschheit.

Wer nie in schnöder Wollust Schooß
Die Fülle der Gesundheit goß,
Dem steht ein stolzes Wort wohl an,
Das Heldenwort: Ich bin ein Mann.

Denn er gedeiht und sproßt empor,
Wie auf der Wies' ein schlankes Rohr;
Und lebt und webt, der Gottheit voll,
An Kraft und Schönheit ein Apoll.

Die Götterkraft, die ihn durchfleußt,
Beflügelt seinen Feuergeist,
Und treibt, aus kalter Dämmerung,
Gen Himmel seinen Adlerschwung.

Dort taucht er sich in's Sonnenmeer,
Und Klarheit strömet um ihn her.
Dann wandelt sein erhellter Sinn
Durch alle Schöpfung Gottes hin.

Und er durchspäht, und wägt und mißt,
Was schön, was groß und herrlich ist,
Und stellt es dar in Red' und Sang,
Voll Harmonie, wie Himmelsklang.

O schaut, wie er voll Majestät,
Ein Gott, daher auf Erden geht!
Er geht und steht in Herrlichkeit,
Und fleht um nichts; denn er gebeut.

Sein Auge funkelt dunkelhell,
Wie ein krystallner Schattenquell.
Sein Antlitz strahlt, wie Morgenroth;
Auf Nas' und Stirn herrscht Machtgebot.

Das Machtgebot, das d'rauf regiert,
Wird hui! durch seinen Arm vollführt.
Denn der schnellt aus, wie Federstahl;
Sein Schwerthieb ist ein Wetterstrahl.

Das Roß fühlt seines Schenkels Macht,
Der nimmer wanket, nimmer kracht.
Er zwängt das Roß, vom Zaum entwöhnt,
Er zwängt das Roß, und horch! es stöhnt.

Er geht und steht in Herrlichkeit,
Und fleht um nichts; denn er gebeut:
Und dennoch schaut, wo er sich zeigt,
O schaut, wie ihm sich alles neigt.

Die edelsten der Jungfrau'n blühn,
Sie blüh'n und duften nur für ihn,
O Glückliche, die er erkiest!
O Selige, die sein genießt!

Die Fülle seines Lebens glänzt,
Wie Wein, von Rosen rund umkränzt,
Sein glücklich Weib an seiner Brust,
Berauscht sich d'raus zu Lieb' und Lust.

Frohlockend blickt sie rund umher:
„Wo sind die Männer mehr, wie er?"
Fleuch, Zärtling, fleuch! Sie spottet dein.
Nur er nimmt Bett' und Busen ein.

Sie steht und fordert auf umher:
„Wo ist, wo ist ein Mann, wie er?"
Sie, ihm allein getreu und hold,
Erkauft kein Fürst mit Ehr' und Gold.

Wie wann der Lenz die Erd umfäht,
Und sie mit Blumen schwanger geht:
So segnet Gott durch ihn sein Weib,
Und Blumen trägt ihr edler Leib.

Die alle blüh'n, wie sie, wie er,
Sie blüh'n und duften um ihn her,
Sie wachsen auf, ein Cedernwald,
Voll Vaterkraft und Wohlgestalt.

So glänzt der Lohn, den der genießt,
So das Geschlecht, das dem entsprießt,
Der nie in schnöder Wollust Schooß
Die Fülle der Gesundheit goß.

Aber die erworbene Mannheit muß auch bewahrt werden, muß wenigstens so lange als möglich bewahrt werden, und geht sie nach dem Gange der Natur wieder bergab; so muß

man wenigstens einen Hemmschuh anlegen, daß das Eilen nach unten so viel als möglich zurückgehalten werde. Darum ist es auch für Männer, wenigstens für jüngere Männer gut und heilsam, wenn sie der Leibesübungen nicht ganz vergessen; denn auch sie werden sich manchen Lebensgenuß, manche Erheiterung nach Verstimmung, manche Erholung nach einem vielleicht sauren Beruf, manche Kräftigung zur treuen Pflichterfüllung von da mit in ihr Leben hinausnehmen. Natürlich, wie der Charakter des Mannes ernst und ruhig, aber fest und entschieden ist, so muß auch ihr Turnen beschaffen sein, und wie sich überall gleich und gleich gern gesellt, so werden Männer auch nur im Verein mit Männern turnen

Nothwendig aber ist das Turnen für alle die Männer, welche eine immer sitzende Lebensweise führen, und darum allen den Uebeln, die diese Lebensweise mit sich führt, ausgesetzt sind. Da nun vor allen die Gelehrten diesem Schicksale anheimgefallen sind, und wieder vor allen Gelehrten die deutschen Gelehrten, welche von jeher im Fleiß und in der Beharrlichkeit vor den Gelehrten aller andern Völker den Siegerkranz erworben haben: so sollten vorzüglich die Gelehrten, zu deren Beruf die Gesundheit des Leibes nicht weniger gehört, dieses herrliche Mittel zur Kräftigung des Körpers nicht gleichgültig von sich weisen, wie es bisher fast durchgängig geschehen ist. Und wenn es wahr ist, was die Erfahrung an tausend Beispielen gelehrt hat, daß angestrengte geistige Arbeit den Körper viel mehr schwächt und angreift, ja zerstört, als körperliche Arbeit, die demselben bei guter Nahrung und frischer Luft nur zuträglich ist: so müssen die Gelehrten auch hierin eine Veranlassung finden, das Turnen als Gegenmittel gegen die zerstörenden Arbeiten des Geistes und zur Erhaltung des nothwendigen Gleichgewichtes zwischen Geist und Körper zu ergreifen.

Gerade das Turnen ist aber auch in anderer Hinsicht für die Gelehrten und auch für andere Männer, deren Zeit durch ihren Beruf sehr in Anspruch genommen ist, eine treffliche Sache. Nämlich sie könnten sich bei dem Zurückziehen von den Leibesübungen gegen sich selbst oder andere durch den Mangel an Zeit entschuldigen. Aber diese Entschuldigung

ist eine ganz nichtige und entbehrt alles Grundes; vielmehr hat das Turnen hierin einen Vorzug, der es gerade den viel beschäftigten Männern um so lieber machen muß. Nämlich auch sie müssen ihrem Körper von Zeit zu Zeit Ruhe gönnen, wenn sie ihn nicht über kurz oder lang zerstören wollen; und sie thun es auch, sei es, daß sie einen Gang in das Freie machen, oder daß sie sich an einem öffentlichen Orte erholen. Wendeten sie aber nur die halbe Zeit davon auf das Turnen; so würden sie eine viel größere und durchgreifendere Erholung sich verschaffen, ja würden sich erholen und stärken, wie sie sich durch ihre gewöhnliche Art gar nicht erholen und stärken können. Denn das Turnen wirkt sehr intensiv, weil es den Körper allseitig, in allen seinen Theilen angreift und übt und weit über das gewöhnliche Maaß der Arbeit anstrengt. Eine Stunde geturnt ist drei-, viermal besser, als eine Stunde spazieren gegangen und zehnmal besser, als eine Stunde im Bier- oder Kaffeehause gesessen, wo man vor Tabaksqualm fast ersticken möchte. Nur wöchentlich zwei, drei, vier Stunden recht wacker geturnt, und es wird dem Körper eine viel größere Spannkraft geben und auch den Geist erheitern und kräftigen. Darum sollte sich kein Gelehrter, dessen zweckmäßigste Erholung anerkannter Weise körperliche Arbeit ist, das Turnen versagen und wenn er es thut; so darf er sich wenigstens nicht mit dem Mangel an Zeit entschuldigen.

Was aber die Gelehrten trifft, das gilt auch mehr oder minder von den andern Männern, je nachdem ihnen ihr Beruf die Leibesübungen mehr oder minder nothwendig macht.

Oder braucht sich etwa jemand des Turnens zu schämen? würde der Mann das Schickliche verletzen, wenn er seine Erholung und Stärkung auf dem Turnplatze suchte? Wollte er sich schämen, so müßte er sich auch darüber schämen, weil er ein Mensch ist. Denn der Mensch hat den Körper, daß er durch ihn und an ihm seine Menschenaufgabe löse. Darum ist es auch seine Pflicht, dieses Werkzeug sich so brauchbar als möglich einzurichten und sich dasselbe, so lange er kann, in gutem Zustande zu erhalten. Das geschieht aber eben am zweckmäßigsten durch Leibesübungen, und wem diese durch die Natur versagt werden, der muß zur Kunst seine Zuflucht

nehmen, der muß turnen. Schämt er sich also, das zu thun; so muß er sich folgerichtig auch schämen, daß er einen Körper hat, dessen Tüchtigmachung und Gesundheit eben solche Uebungen verlangt, kurz muß sich schämen ein Mensch zu sein.

Oder könnte sich ein Mann dadurch abhalten lassen, daß manche von der gesunden Vernunft ganz abgefallene, nur von der immer sich verändernden Mode abhängige Menschen in dem Turnen etwas Unschickliches finden? Schicken sollte sich nur das Vernünftige; die beste Sitte sollte die sein, welche den vernünftigsten Sinn hätte, und darum begehen jene Schicklichkeitsleute im Grunde etwas Unschickliches, wenn sie eine höchst vernünftige Sache als unschicklich ausschreien.

Andere Leute aber reden dieses nach, ohne daß sie sich von der Wahrheit solcher Rede durch eigenes Nachdenken überzeugen und lassen sich in ihrem ungünstigen Urtheile nur von einem dunkeln Gefühl leiten. Aber ein Mann soll sein eigenes Urtheil haben und soll sich die freie Betrachtung einer Sache nicht durch irgendwelche Vorurtheile, ja selbst nicht durch herrschende falsche Zeitansichten verkümmern lassen. Wenn etwas neu und ungewöhnlich ist; so ist es darum noch nicht zu verwerfen; ist es vernünftig, so ist es gut und schickt sich, es mag alt oder neu sein, und weil das Turnen höchst vernünftig ist; so kann auch das Schicklichkeitsgefühl keinen vernünftigen Mann vom Turnen abhalten, wenn er dessen bedarf.

Die Kosten können dabei nicht leicht in Rücksicht kommen; denn sie sind so unbedeutend, daß wohl die meisten noch viel dabei gewinnen würden, wenn sie nur dadurch alle Wochen mehrere Stunden von dem Besuche öffentlicher Orte abgehalten würden.

Viel mehr Schein der Wahrheit möchte der Einwand derer haben, welche meinen, beim Manne sei schon alles zu fest und steif, es könne ihm darum das Turnen leicht großen Schaden bringen. Der Einwand hat aber eben nur einen Schein der Wahrheit; wer die Sache kennt, muß ihm die Wahrheit absprechen. Denn wenn es auch gewiß ist, daß der Körper des Mannes, welcher erst als Mann zu turnen anfängt, nicht die Gewandheit, Kraft, Ausdauer erlangen wird, welche der Turner erlangt, welcher schon als Knabe die Uebungen begann: so bietet doch das Turnen auch für

den Mann eine reiche Auswahl von Uebungen dar, welche dessen Körper nach Verhältniß noch recht tüchtig vorwärts bringen werden und durch ihren ernsten, ruhigen, kräftigen Charakter keineswegs mit dem Charakter des Mannes im Mißverhältniß stehen. Mancher Mann würde sich höchlichst verwundern, wenn er noch anfinge zu turnen und sähe, daß sein Körper noch das zu leisten fähig sei, was er nimmermehr noch in ihm gesucht hätte. Und sollte jemand meinen, sein Körper sei zu schwach zum Turnen: so ist das auch nichts gesagt; es muß nur mehr Vorsicht gebraucht werden und ein vernünftiger Fortschritt wird auch nach und nach die Schwachheit zur verhältnißmäßigen Kraft bringen. Hat jemand ein Uebel an sich, das seinen Grund in der Verdauung, oder in verderbten Säften oder im Blute hat: so kann ihm zu seiner Wiederherstellung kein besseres und sichereres Mittel empfohlen werden, als das Turnen.

Was das Turnen in dieser Hinsicht auf das Umgestalten des Körpers und dadurch des Geistes ausübe, davon bin ich selbst ein lebendiger Zeuge. Ich würde durchaus meine Person nicht erwähnen, wenn ich nicht dächte, daß sie zur Erläuterung der Wahrheit der Sache beitragen könnte. Vermuthlich durch mehrere harte Unfälle, welche mich in früher Jugend getroffen hatten, war ich schon frühzeitig zu einem Kopfleiden gekommen, das mit der Zeit zu einer solchen Höhe stieg, daß ich an einer jemaligen Gesundung schon ganz verzweifelt hatte und nur mit Grauen und Schaudern an die Zukunft dachte. Ich wollte mich den Wissenschaften widmen und kam auch als Alumnus auf die Thomasschule nach Leipzig, mußte aber da unsäglich ausstehen, weil mein Kopfschmerz, wenn ich nur eine kurze Zeit gearbeitet hatte, sogleich rege wurde und mich durch seine Wuth manchmal fast zur Raserei brachte. Dabei wurden meine Augen, in welche sich jedesmal der Schmerz hineindrängte, schlechter und schlechter, so daß der Arzt Erblindung fürchtete. Alle Mittel der geschicktesten Aerzte halfen nichts; ich mußte sogar die Schule einmal eine Zeit lang ganz verlassen und lag oft viele Wochen auf der Krankenstube. Da endlich im 19. Jahre führte mich ein Freund mit auf den Turnplatz; ich ergriff die Sache eifrig, turnte Sommer und Winter und Tag für Tag, und

mein Leiden schwand mehr und mehr. Ich wurde gesund und stark, ein neues, erst wahres Leben ging mir auf; die düstere Schwermuth, welche mich immer mit den grausigsten Bildern geplagt hatte, schlug um in eine, wenn auch ernste aber doch innige Heiterkeit, welche mich auch bis hierher nicht verlassen hat, und auch mein Körper hat eine Ausbildung erlangt, die weit über alle meine Erwartungen gegangen ist.

O wie gern möchte doch ich, der ich aus Erfahrung weiß, was es zu bedeuten hat, einen elenden Körper mit sich herumtragen, wie gerne möchte ich doch allen Menschen gönnen, welche einen siechen Leib haben, daß sie sich Gesundheit und Lebensglück erturnten, und wenn das Turnen auch nicht auf alle eben so heilsam wirken wird, wie auf mich: so weiß ich doch aus anderer Erfahrung, daß der, welcher turnen kann, auch großen Nutzen davon hat für Leib und Seele.

Darum sollte jeder, Knabe, Mädchen, Jüngling und Mann dem edlen Turnwerke beitreten und es sollte nicht blos Schulsache, sondern Volkssache werden. Dann würden wir auch bald wieder ein kräftiges, einfaches, natürliches, wehrhaftes Volk heranblühen sehen; wir verbänden dann die heilsamen Folgen der fortgeschrittenen Bildung und Aufklärung mit der Wiedererringung auch der leiblichen Gesundheit und Ausbildung, auf deren Kosten großentheils die jetzige Höhe der geistigen Bildung erkauft worden.

Drum thue jeder in seinem Kreise für das Turnen, was er thun kann und denke nicht blos daran, diese Wohlthat sich zu nutze zu machen, sondern auch andere für die Theilnahme an derselben zu gewinnen. Das walte Gott!

Der Barren.

Der Barren ist das ernsteste unter allen Turngeräthen. An ihm haben fast alle Uebungen ein ernstes, gesetztes Aussehen, so daß selbst Schauturner daran nicht viel Possen- und Geckenhaftes zu machen wissen. Die gemessenen Bewegungen oder die ganz ruhige Haltung weisen darauf hin, daß hier die Kraft die Herrschaft führe; die Gefahr, welche mit nicht wenigen Uebungen verbunden ist, macht es nothwendig, daß der Turner mit kalter Besonnenheit zu Werke gehe; das langsame Fortrücken in der Fähigkeit des Barrenturnens verlangt, daß ein fester, ausdauernder Wille an dieses Geräth mitgebracht werde, nur um dadurch zu um so größerer Festigkeit und Ausdauer gebildet zu werden; der Mangel an einer glänzenden und prahlerischen Außenseite macht dem Barrenturner deutlich, daß ächte Kraft mit Demuth und Bescheidenheit gepaart ist; das nothwendige Ineinandergreifen der Kräfte und Bewegungen weist darauf hin, daß man nur dann zum rechten Ziele komme, wenn man seine Kräfte zu rechter Zeit und in der rechten Weise benutzt, und dieses alles läßt erkennen, daß der Barren in umfassender Anwendung nur ein Geräth für erwachsene Turner ist. Daher kommt es auch, daß der Turner, je weiter er in seiner Kunst gekommen ist, um so lieber am Barren turnt. Es ist aber das Turnen am Barren fast allseitig bildend; denn die Lagen und Stellungen an demselben sind so mannigfaltig, daß es wohl keinen Theil des Körpers giebt, welcher nicht an demselben durch

besondere Uebungen oder im Verein mit andern Theilen des Körpers in Anspruch genommen würde. Kinder sollen denselben nur noch in sehr beschränktem Maaße brauchen, schon deswegen, weil der Ernst dieses Gerätheſ mit dem leichteren Charakter des Kindes in Widerspruch steht und weil seine noch schwachen Kräfte erst anderweitig gebildet werden müssen, ehe man es der Gefahr aussetzen darf, daß es sich durch zu große Anstrengung der Kräfte schade.

Ueber die Lagen im Allgemeinen.

1. Der Stütz. Der Stütz ist die Lage, in welcher die Hände bei gestreckten Armen auf die Holme aufgreifen, so daß der gestreckte Körper frei zwischen den Holmen herunterhängt. Soll der Stütz ordentlich sein, so dürfen die Ellbogen nicht, auch nicht ein klein wenig hervortreten. So lange dieses noch geschieht, können die Arme leicht knicken und bei Anfängern ist einem Falle in den Barren hinein von Seiten des Vorturners durch immerwährende Aufmerksamkeit und Festhalten des einen Armes vorzubeugen.

2. Die Unterarmlage ist die Lage, in welcher der Unterarm auf den Holmen aufliegt, während die Hände vorn festhalten und der gestreckte Körper frei zwischen den Holmen herabhängt. Die Unterarme müssen an die innere Seite der Holme aufgelegt und von innen nach außen gedrückt werden; sonst rutschen sie leicht ab, und die Lage ist zerstört. Die Oberarme stehen senkrecht, bilden also mit dem Unterarm einen rechten Winkel. Ein Fall kommt hier nicht leicht vor, das Abrutschen nimmt höchstens etwas Haut mit.

3. Die Heuschrecke oder der Knickstütz ist die Lage, in welcher der frei und gestreckt herabhängende Körper von den im Ellbogen eingeknickten Armen getragen wird. Die natürliche Lage ist die, daß der Körper sich mit seinem untern Theile etwas zurückbeugt; der geübte Turner aber zwingt es auch, daß er senkrecht herabhängt; der Kopf muß etwas zurückgebeugt und die Brust so viel als möglich herausgedrückt werden. So wichtig die Uebung in dieser Lage für den Oberkörper ist, so vorsichtig muß sie betrieben werden, vorzüglich bei denen, deren Brust nicht gut ist. Leicht ist

bei zu großer Anstrengung ein Blutgefäß zersprengt. Durch Uebung aber bringt es der Turner so weit, daß er sich mit wahrem Wohlbehagen in dieser Lage wiegt.

4. Die Oberarmlage ist die Lage, in welcher der Oberarm mit der innern Seite so auf den Holmen aufliegt, daß der Ellbogen in einem Winkel über dieselben hinausgeht. Die Hände greifen fest auf den Holmen auf und der Körper hängt frei und gestreckt zwischen den Holmen herunter; der Körper darf aber nur so weit herabgelassen werden, daß die Linie, welche von einem Arme zum andern über die Schultern geht, eine ziemlich gerade ist.

5. Die Strecklage ist die Lage, in welcher sich der Körper durch Aufgreifen der Hände und Auflegen der Füße oberhalb der Holme in seiner ganzen Länge ausdehnt. Diese Lage kann gemacht werden, während die Arme Stütz oder die Unterarmlage oder die Oberarmlage, oder die Heuschrecke haben, und die Haltung des Körpers anlangend, so darf dieser im Rückgrade nicht sichelförmig gebogen, sondern muß geradlinig gestreckt sein. Diese Lage ist vorzüglich auf die Stärkung des Rückgrades und der Bauchmuskeln berechnet; denn die Muskeln des Rückgrades müssen den durch seine Last niederstrebenden Körper aufwärts ziehen und die Bauchmuskeln helfen dazu, ihn in die Höhe zu treiben. Im weitern Sinne können unter diese Lage auch die Uebungen genommen werden, in denen der langgestreckte Körper an zwei andern Punkten gehalten wird.

6. Der Hang ist die Lage, in welcher der Körper unterhalb der Holme durch die Kraft der Arme und manchmal zugleich durch die von oben herein auf die Holme sich auflegenden Füße gehalten wird. Diese Lage ist fast die entgegengesetzte vom Stütz; jener mehrt vorzüglich die Stemmkraft, dieser mehr die Ziehkraft.

7. Der Knickstützhang ist eine Verbindung des Hanges mit dem Knickstütz oder auch der Oberarmlage. Die eine Hand greift von unten herauf, den Ellenbogen niederwärts, die andere von oben herein, den Ellbogen auf- oder seitwärts. Der Körper kommt dadurch etwas seitwärts zu hängen; doch darf dieß nicht allzusehr stattfinden, die Armkraft kann ziemlich die senkrechte Lage zwingen.

8. Die Fußlage. So nenne ich die Lage des Körpers, in welcher die gestreckten Füße so weit angezogen sind, daß sie mit dem Oberkörper einen rechten Winkel bilden. Die Kniee dürfen dabei nicht zum Vorschein kommen. Die jeden, auch den geübtesten Turner anstrengende Lage kann dadurch erleichtert werden, daß der Turner die Fußspitzen scharf nach innen anzieht, und erschwert werden, daß er die Fußspitzen scharf nach vorn zu streckt. Die Uebungen in dieser Lage sind trotzdem, daß sie trocken und meist unscheinlich sind, doch höchst nützlich und können von dem, welcher es bis zur Schönheit der Uebungen bringen will, nicht genug geübt werden. Es bezwecken diese Uebungen hauptsächlich die Stärkung des Unterkörpers, der Beine und des Unterleibes, welche beide dadurch eine erstaunliche Festigkeit erlangen können, und während alle vorhergehenden Lagen mehr für die Bildung des Oberkörpers wirken; so muß der Unterkörper sich fast ausschließlich an dieser Lage bilden.

9. Der Stand. So nenne ich die Lage, in welcher die Füße nach oben und der Kopf nach unten steht, während er in dieser Lage einige Zeit durch die Kraft der Arme still gehalten wird. Das Gleichgewicht muß durch den Druck der Hände gehalten werden. Besonene Kraft verlangen die Uebungen in dieser Lage; gefährlich ist der Fall, wenn die Hände zur Unzeit fahren lassen.

10. Der Umschlag erfolgt dann, wenn die Füße eine völlige Kreislinie beschreiben und je regelrechter die Kreislinie, um so vollkommener der Umschlag. Der Umschlag kann aus allen Lagen gemacht werden. Hat sich der Turner eine gehörige Ruhe und Besonnenheit und eine hübsche Armkraft erturnt; so wird er die Umschläge ohne alle Gefahr machen, während sie ohne diese Bedingungen höchst gefährlich sind. Denn in den meisten Fällen wird der Turner, wenn er während des Umschlages fällt, auf den Kopf fallen.

11. Die Fahne ist die Lage, in welcher der ganze Körper horizontal gehalten wird, indem er auf dem geknickten in die Hüfte eingesetzten Arme ruht. Diese Lage ist nicht so schwer, als sie aussieht; bei ein wenig Ruhe und richti-

gem Einsetzen des Ellbogens in die Hüfte wird sie bald erlernt werden, wenigstens in ihren leichteren Uebungen.

12. Die Wage ist die Lage, in welcher der geradgestreckte Körper aus irgend einer Lage wagerecht gehalten wird einzig durch die Kraft der Arme und der Schultern. Diese Lage ist deswegen so schwer, weil dabei der Schwerpunkt nicht mehr in der Mitte des Leibes ist, sondern viel mehr nach den Schultern zu verrückt ist. Die Wagen sind nur für den schon tüchtigen Turner. Gefahr ist bei den meisten nicht da, sie strengen aber in einer kurzen Zeit den kräftigsten Turner gewaltig an.

Nun giebt es noch manche Lagen, welche aber nicht sowohl Grundlagen sind, sondern mehr nur mit andern in Verbindung treten und etwas größere Mannigfaltigkeit in dieselben bringen. Schon bei mehreren der angeführten ließe sich streiten, ob sie alle mit Recht den Namen von Grundlagen verdienen; aber weil sie bei vielen Uebungen die vorherrschende Lage ausmachen, darum wird es gut sein, wenn sie als besondere Klassen aufgeführt werden. So kann das Wippen durchaus nicht als eine besondere Lage aufgeführt werden, weil es eine Bewegung des Körpers ist, welche fast zu allen Lagen hinzutritt. Es ist aber das Wippen das vor- und rückwärts gehende Schwingen des von den Armen getragenen Körpers, wobei die Schulterlinie die Axe bildet und die Füsse einen Bogen, manchmal sogar einen Halbkreis beschreiben. Das Wippen muß immer mit gestrecktem Körper und gewöhnlich mit geschlossenen Beinen gemacht werden. Beim Vorschwingen gehört es sich, daß man den Oberkörper tüchtig mit hinauswerfe; wenigstens darf zwischen Ober- und Unterkörper nur eine ganz leichte Beugung stattfinden, welche aber bei den Knieen nie erlaubt ist. Je geräder der Körper gehalten wird, desto regelmäßiger und schöner wird der Schwung werden. Wird aber der Körper zusammengezogen und wieder ausgestreckt; so bleibt der Radius des Kreises nicht immer von gleicher Länge und der Schwung muß dadurch gebrochen werden.

Hierher gehört auch noch die Hocke, welche man mit dem Stütz, dem Knickstütz, der Unter- und Oberarmlage verbinden kann und darin besteht, daß die Schenkel mit dem

Oberkörper und die Schienbeine mit den Schenkeln rechte Winkel bilden. Freilich bietet diese Lage wenig Mannigfaltigkeit der Uebungen und auch nicht immer einen schönen Anblick dar; doch ist sie darum gar nicht zu verwerfen, weil sie auf die Stärkung der Muskeln des Bauches und des Rückgrades heilsam einwirkt. Ferner die Grätsche, welche dann entsteht, wenn beide Beine über die Holme gespreizt werden. Endlich die Bauchlage; nämlich so nenne ich die Lage, in welcher der Bauch auf der äußern Seite eines Holmes aufliegt, während die Hände in irgend einer Lage die Holmen festhalten. Die Uebungen in dieser Lage bezwecken die Ausbildung der Bauchmuskeln.

Haltung des Körpers.

Die Haltung des Körpers ist in allen Lagen fast ganz gleich; richtig ist sie, wenn der Kopf gerade ist, weder vorwärts noch rückwärts gebogen; wenn die Brust herausgedrückt ist; die Schultern sich so viel als möglich senken und rückwärts beugen; die Beine gestreckt sind, mögen sie nun geschlossen oder gespreizt sein. Die Beine dürfen bei keiner Uebung in den Knieen zusammengezwickt werden; so lange dieses noch geschieht, soll niemand sagen, daß er eine Uebung ordentlich könne.

Nicht einmal das Rückgrad darf für gewöhnlich gehoben werden, so daß der Ober- und Unterkörper einen wenn auch ganz stumpfen Winkel bilden.

Ehe ich nun die einzelnen Lagen selbst durchgehe, und die vorhandenen Uebungen unter ihnen vertheile: muß ich noch etwas über die Art der Vertheilung bemerken. Es sind nämlich viele Uebungen nicht ganz rein, oder nur einer Lage zugehörig; ich werde aber dieselben der Lage unterordnen, welche in ihnen die vorherrschende ist.

1. Uebungen im Stütz.

1. Springen in Stütz. Der Turner steht am Anfange des Barren, legt die Hände auf die Enden der Holme auf und hebt sich vom Boden abspringend in den Stütz, er-

hält sich oben ein Veilchen und springt wieder dahin, von wo er abschnellte. Das wird fortgesetzt auf die Dauer. Je kräftiger der Absprung, desto leichter das Aufkommen. So wie der Stütz da ist, muß der Turner die gesetzmäßige Haltung haben.

2. Handeln im Stütz, wechselarmig. Der Körper wird durch wechselarmiges Vor- oder Rückwärtsgreifen vor- und zurückgetragen. Das Fortbewegen darf nicht durch Einknicken der Arme im Ellenbogen, sondern muß durch Heben in den Schultern bewirkt werden. Richtig ist diese, wie die folgende Uebung erst dann; wenn der ganze Körper dabei nicht die geringste Bewegung macht, während allein die Schultern arbeiten.

3. Handeln, gleicharmig. Unterscheidet sich von der vorigen Uebung nur dadurch, daß die Hände durch das Heben der Schultern gleichzeitig fortgesetzt werden; vor und rückwärts.

2 und 3 können auch mit hockenden Beinen gemacht werden.

4. Handeln im Seitstütz auf beiden Holmen, wechselarmig. Die eine Hand greift im Stütz so weit vor, daß das Gesicht nicht mehr dem Barren entlang, sondern der Breite desselben zugewendet über den einen Holm sieht. Nun greifen die Hände abwechselnd fort, müssen aber immer in gleicher Entfernung bleiben, weil sonst das Gesicht nicht der Seite zugekehrt bleibt. Beim Beginn der Uebung ist der Vorgriff abwechselnd zu nehmen, so daß jede Hand denselben bekommt; vor und zurück.

5. Handeln im Seitstütz auf beiden Holmen, gleicharmig. Die Hände werden gleichzeitig fortgesetzt; der ganze Körper verhält sich ruhig, nur die Schultern rucken; der Vorgriff wieder abwechselnd; vor und zurück.

6. Handeln im Seitstütz an der innern Seite des einen Holmen. Das Gesicht ist nach außen gewendet, beide Hände greifen auf einem Holme auf und tragen den Körper so viel als möglich frei, am allerwenigsten darf sich der Oberkörper über den Holm lehnen; der Stütz ist fest zu halten. In dieser Lage muß man wechsel- und gleicharmig, vor- und rückwärts handeln.

7. Der Tanz im Seitstütz an einem Holme. Der Körper hat die Lage der vorigen Uebung. Befindet sich der Turner am rechten Holme; so greift zuerst die Rechte rückwärts eine Körperbreite von der Linken auf demselben Holme auf, wodurch eine halbe Wendung des Körpers bewirkt wird und das Gesicht nach der innern Seite des Barren sieht; nun greift die Linke vorwärts, ebenso wie die Rechte rückwärts und so nimmt der Körper wieder die Lage ein, von der er ausging. Das hin und her. Macht aber der Turner die Uebung am linken Holm, so muß natürlich auch die Linke zuerst rückwärts greifen. Diese Uebung kann auch an der äußern Seite eines Holmes gemacht werden.

8. Der Tanz im Stütz an beiden Holmen. Der Turner nimmt erst Stütz auf beiden Holmen; nun greift die Rechte eine Körperbreite von der Linken auch auf dem linken Holm auf, so daß der Körper im Seitstütz nach außen sieht; dann greift die Linke rückwärts eine Körperbreite über die Rechte hinaus auf dem rechten Holm auf und die Rechte faßt gerade herüber von ihrem alten Griff auch den rechten Holm, auf welchem man nun Seitstütz hat; die Linke faßt darauf rückwärts den linken Holm um eine Körperbreite weiter und die Rechte folgt ihr, wieder um ebensoviel weiter hinaus greifend. Die Hauptsache bei dieser Uebung ist, daß sich der Oberkörper nicht auf dem Holme auflege und der Stütz fest gehalten werde.

9. Wechselarmiges Handeln, das eine Bein hinter der Hand über den entsprechenden Holm gespreizt. Den Stütz hat man auf beiden Holmen; der Körper muß frei getragen werden, ohne bei der Fortbewegung die Hand oder den Holm zu treffen; die Beine, der innere wie der äußere sind ganz gestreckt.

10. Gleicharmiges Handeln, das eine Bein, wie bei der vorigen Uebung, von welcher sich diese nur dadurch unterscheidet, daß die Hände durch den Druck der Schultern gleichzeitig fortgesetzt werden. Beide Uebungen sind vor- und rückwärts, rechts und links zu machen.

11. Wechselarmiges Handeln, die gestreckten Beine über die Holme gegrätscht. Dabei muß das Rückgrad ein wenig erhoben werden, so daß der Oberkörper

mit dem Unterkörper einen stumpfen Winkel bildet. Je freier der Körper getragen wird und je weniger die Beine die Holme oder die Arme berühren, um so besser wird die Uebung gemacht; vor und rückwärts.

12. Gleicharmiges Handeln, mit derselben Lage der Beine. Beide Uebungen sind ziemlich schwer, weil die Beine ziemlich lange zu grätschen sind und der Oberkörper ein großes Uebergewicht nach vorn zu hat und man fest dagegen zu halten hat, daß man nicht vorwärts niederfalle; vor- und rückwärts.

Nummer 9, 10, 11 und 12 sind auch in der Hocke zu machen, und namentlich Nr. 11 und 12 sind schöne und nützliche Uebungen, müssen aber gut ausgeführt werden.

13. Heben des Oberkörpes rückwärts aus dem Stütz. Der Oberkörper wird rückwärts in die Höhe gezogen, bis er fast eine horizontale Linie bildet und die Beine mit ihm fast einen rechten Winkel bewirken. Das Schwerste dabei ist, zu verhüten, daß der Oberkörper nicht nach vorn zu das Uebergewicht bekomme. Darum muß auch vorn durch Erfassen eines Arms die Hülfe gegeben werden. Noch schwieriger wird diese Uebung, wenn dazu die Beine über die Holme gegrätscht werden.

14. Heben des ganzen gestreckten Körpers, rückwärts aus dem Stütz. Hauptsächlich durch die Kraft der Schultern wird der gestreckte Körper rückwärts so weit erhoben, als die Kräfte reichen.

15. Wechselarmiges Handeln im Reitsitz. Im Reitsitz befindet man sich dann, wenn man den einen Holm zwischen den Beinen hat. Man setzt nun die Hände vor den Beinen auf, hebt den Körper in die Schwebe, indem man das Rückgrad etwas in die Höhe hebt und die Füße etwas nach vorn zu streckt und so handelt man wechselarmig, entweder nachgreifend oder übergreifend fort; vor und zurück.

16. Gleicharmiges Handeln im Reitsitz. Ist ebenfalls vor und zurück zu machen und beim Handeln darf der Körper die Arme oder Holme nicht berühren, sondern muß immer frei in der Schwebe gehalten werden.

17. Die Schwebe auf einem Arme im Reitsitz. Man nimmt den Reitsitz auf einem Holme und greift mit beiden

Händen auf beiden Holmen auf; dann erhebt man den Körper in die Schwebe und läßt die nur unterstützende Hand los, wenn man das Gleichgewicht hat. Ist dieses oder die Kraft weg; so greift man mit der ledigen Hand wieder auf, wirft den äußeren Fuß rückwärts in den Barren hinein und schwingt nach vorn ab. Die ganze Bewegung muß rund, richtig in einander greifend gemacht und rechts und links geübt werden.

18. Handeln in der Schwebe auf einem Arme im Reitsitz. Die Lage ist ganz die vorige; wenn aber das Gleichgewicht da ist und die unterstützende Hand losgelassen hat: so hüpft man durch den Druck der entsprechenden Schulter auf einem Arme fort. Der Körper muß frei schweben und der Arm gestreckt sein; rechte und linke Hand müssen in dieser freilich schwierigen und anstrengenden Lage geübt und die Uebung vor- und rückwärts gemacht werden.

19. Halbe Drehung in Stütz. Gewöhnlicher Stütz in der Mitte des Barren; durch einen starken Druck in den Schultern wird der ganze Körper ein wenig gehoben und rasch so weit gedreht, daß die Rechte genau an die Stelle der Linken und die Linke an die der Rechten kommt. Die Hände müssen gleichzeitig loslassen und gleichzeitig aufgreifen; der Körper darf beim Wechsel nicht zusammenzucken und die ganze Uebung verlangt Entschlossenheit und Sicherheit; leicht kann man sich dabei die Finger beschädigen; rechts und links um.

20. Seitstütz an einem Holme und rückwärts Aufsitzen auf dem andern. Hat man sich rückwärts auf- oder richtiger angesetzt; so halten die Hände immer noch fest. Geht man wieder in Stütz, so darf sich der Oberkörper nicht überlehnen, sondern muß von den gestreckten Armen getragen frei herabhängen.

21. Sitzwechsel innerhalb des Barren mit wechselarmigem Handeln. Stütz an beiden Holmen; während man sich an den rechten Holm ansetzt, greift die rechte Hand auf demselben ein Stück vor und während nun der Sitz nach dem linken Holm gewechselt wird, greift die Linke auf ihrem Holme ein Stück vor, aber noch etwas über die Rechte hinaus, weil man sonst nicht vorwärts kommen würde; vor und zurück.

Der Stütz in Verbindung mit dem Wippen.

Das Abwippen. Darunter versteht man das Abspringen vom Barren nach dem Wippen. Beim Abspringen darf man nicht auf den ganzen Fuß, oder nur auf die Ferse, sondern nur auf die Fußspitzen springen, damit der Kopf nicht erschüttert werde. Ist man abgesprungen, so muß allemal die der Seite, nach welcher man herausspringt, entgegengesetzte Hand auf dem betreffenden Holm aufliegen, und beim Niedersprunge dürfen die Kniee nicht allzusehr einknicken.

22. Die Kehre. Man wippt mit geschlossenen und gestreckten Beinen so lange, bis sie beim Vorschwung etwas über die Holme emporstehen und schiebt dann mit der der Seite, nach welcher man herausspringen will, entgegengesetzten Hand den Körper über den Holm. Auch dann dürfen die Beine nicht spreizen oder zusammenzucken. Die Kehre ist nach der rechten und linken Seite zu machen.

23. Die Wende. Man wippt über die Holme in die Höhe und schiebt dann beim Rückschwung den Körper seitwärts über einen Holm ab. Alles andere so, wie bei der Kehre; rechts und links.

24. Vorwärts Abwippen am Ende des Barren. Man nimmt Stütz am Ende des Barren, den Rücken dem Innern desselben zugekehrt, wippt und springt beim Vorschwung mit geschlossenen Beinen gerade aus, indem die loslassenden Hände durch einen kräftigen Schub den Oberkörper den vorstrebenden Beinen nachschieben. Geschieht dieß nicht und ist der Schwung stark, so kann man sich tüchtig niedersetzen.

25. Rückwärts Abwippen am Anfange des Barren. Das Gesicht ist dem Innern des Barren zugewendet. Sonst alles so, wie bei der vorigen Uebung, nur daß man beim Rückschwung abspringt, während die loslassenden Hände den Oberkörper kräftig nachdrücken.

26. Vorwärts Abwippen mit der Grätsche. Der Anfang ganz so, wie bei Nr. 24. Sind beim Rückschwung die Beine ein Stück über die Holme in die Höhe, so werden sie über dieselben gegrätscht und beim Vorschwung durch die Hände geworfen, welche loslassend den Oberkörper

noch etwas vorschieben. Beim Niedersprung muß man mit geschlossenen Beinen mitten vor den Barren zu stehen kommen. Die Uebung sieht schwer und gefährlich aus, ist aber weder dieses, noch jenes; man mache sie nur recht entschlossen und wird sich wundern, daß sie so leicht ist. Der Vorturner stehe zur Hülfe ziemlich knapp vor dem Abwippenden und fasse ihn, falls er zum Falle kommen wollte, schnell an den Oberarmen.

27. Rückwärts Abwippen mit der Grätsche. Wippen am Anfange des Barren, das Gesicht dem Innern desselben zugewendet; beim Vorschwung, wenn die Beine über die Holme hinaus sind, werden sie gegrätscht und beim Rückschwung durch die loslassenden und nachdrückenden Hände geworfen. Man kommt mit geschlossenen Füßen hart vor den Barren zu stehen, in den Barren hineinblickend.

28. Sitzwechsel zur Kehre mit einem Beine und Zwischenschwung. Man wippt im Stütz und wirft beim Vorschwung erst das rechte Bein über den rechten Holm, so daß man darauf in den Reitsitz kommt, die Hand hinter dem Körper; nun wirft man das rechte Bein wieder herein, schwingt mit beiden Beinen rückwärts und macht es beim Vorschwung mit dem linken Beine so, wie mit dem rechten und setzt dieß so fort. Beim Vorschwung dürfen nicht blos die Beine in die Höhe geworfen werden, sondern es gehört dazu auch der Oberkörper und die Beine dürfen beim Niedersitzen nicht einknicken.

29. Sitzwechsel zur Wende mit einem Beine und Zwischenschwung. Man wippt im Stütz und wirft beim Rückschwung das rechte Bein gestreckt über den rechten Holm, so daß man in den Reitsitz kommt, die Arme vor dem Körper. Nun hebt man den Fuß rückwärts wieder über den Holm, schwingt vor und wirft beim Rückschwunge das linke Bein über den linken Holm. Bei dieser und der vorigen Uebung ist zu bemerken, daß das Bein, welches nicht über den Holm geworfen wird, unterdessen fortschwingt. Wird also der Sitzwechsel hinter dem Arme gemacht, so schwingt das linke Bein, wenn das rechte über den Holm geworfen worden ist, dennoch vor und beim Rückschwunge des linken wird das rechte mit Hülfe des Schwunges über

den Holm gehoben und macht nun zugleich mit dem linken den Vorschwung.

30. Sitzwechsel zur Kehre mit einem Beine, Zwischenschwung und wechselarmigem Handeln. Die Uebung ist ganz wie Nr. 28, nur daß bei jedem Wechsel des Sitzes eine Hand um die andere fortgreift; wenn man vom Sitz auf dem rechten Holme rückschwingt, greift die Rechte vor und wenn vom Sitze auf dem linken Holme, die Linke.

31. Sitzwechsel zur Wende mit einem Beine, Zwischenschwung und wechselarmigem Handeln. Ganz wie in Nr. 29, nur daß bei jedem Wechsel des Sitzes die eine Hand vorgreift.

32. Sitzwechsel zur Kehre mit Zwischenschwung. Etwas Wippen im Stütz mitten im Barren; dann wirft man beim Vorschwung beide geschlossenen und gestreckten Beine über den einen Holm, so daß man nicht sowohl auf- als anfitzt; aus dieser Lage wirft man den Körper wieder in den Barren herein, der dadurch Schwung nach hinten bekommt, und wenn er wieder vorschwingt; so sitzt er am linken Holm an. Jederzeit müssen die Beine gestreckt und geschlossen und die Arme im Stütz sein.

33. Sitzwechsel zur Wende mit Zwischenschwung. Beim Rückschwung werden die geschlossenen und gestreckten Beine erst über den rechten Holm geworfen und zwar so, daß der linke Schenkel an demselben anlehnt. Um den Schwung in den Barren gestreckt herauszubringen, streckt man die Beine etwas vorwärts und schnellt sie dann rasch zurück; nun Zwischenschwung und Wendsitz auf dem linken Holm, während der rechte Schenkel anlehnt.

34. Sitzwechsel zur Kehre. Läßt man bei Nr. 32 den Zwischenschwung weg, so hat man diese Uebung; der Körper wird gleich in einem etwas großen Bogen mit gestreckten und geschlossenen Beinen vor den Armen von einem Holm zum andern geworfen.

35. Sitzwechsel zur Wende. Nr. 33 ohne Zwischenschwung. Der Körper wird hinter den Händen im Bogen von einem Holme zum andern geworfen, so daß am rechten Holme der linke, und am linken Holme der rechte

Schenkel anlehnt. Den Schwung bekommt man dadurch, daß man die Beine beim Sitz etwas vorstreckt und dann stark zurückschnellt.

36. Sitzwechsel zur Kehre mit wechselarmigem Handeln. Während man den Körper zum Kehrsitz auf den linken Holm wirft, greift die Rechte fort und die Linke, wenn man ihn auf den linken wirft.

37. Sitzwechsel zur Wende mit wechselarmigem Handeln. Wendsitz auf dem rechten Holm; während man den Körper zum Wendsitz auf den linken Holm wirft, greift die Rechte fort, und wirft man ihn dann auf den rechten Holm, so thut es die Linke. Diese und die vorige Uebung sind vor- und rückwärts zu machen.

38. Sitzwechsel mit einem Beine rückwärts in Kehrdrehung links. Wenn man den Rückschwung hat, wendet man den Körper, so daß dessen vordere Seite mehr nach oben gekehrt ist und wirft schnell den linken Fuß über den rechten Holm. Man setzt so zur Wende an, und bewirkt durch die Drehung des Körpers die Kehre. Nun verwechselt man die Hände und wiederholt dasselbe. Dieser Sitzwechsel muß aber auch mit dem rechten Bein über den linken Holm ausgeführt werden.

39. Sitzwechsel mit einem Beine vorwärts in Wendedrehung links. Beim Vorschwung dreht man den Körper, so daß dessen Rückseite mehr nach oben kehrt; darauf wirft man schnell den linken Fuß über den rechten Holm. Man setzt so zur Kehre an und macht die Wende. Dann Händewechsel, Schwung in den Barren und fort. Auch mit dem rechten Bein ist die Uebung zu machen.

40. Halbmond mit einem Beine. Der Halbmond wird nur an einem Holme gemacht, freilich indem man Stütz auf beiden hat, und ist nur die Verbindung von Nr. 28 und 29. Man nimmt erst den Reitsitz vor der Hand, schwingt dann in den Barren herein und nimmt beim Rückschwung den Reitsitz hinter der Hand, natürlich auf demselben Holm; fort und rechts und links zu machen.

41. Halbmond mit beiden gestreckten und geschlossenen Beinen. Die Bewegungen, welche man bei

der vorigen Uebung mit einem Beine machte, macht man in dieser mit beiden.

42. Schlange mit einem Beine. Dazu braucht man beide Holme und beide Beine, das rechte für den rechten und das linke für den linken Holm. Man nimmt erst den Reitsitz vor der rechten Hand, schwingt in den Barren herein, wirft beim Rückschwung das linke Bein über den linken Holm und sitzt hinter der Hand auf, schwingt wieder herein und nimmt beim Vorschwung den Reitsitz vor der Hand auf demselben Holm, endlich setzt man sich beim Rückschwung hinter der rechten Hand auf und fängt die Uebung wieder von vorn an.

43. Schlange mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Ganz die vorige Uebung, nur daß man überall, wo man dort ein Bein nahm, hier beide Beine nimmt. Die Hauptsache bei der Uebung ist, daß die Beine immer gestreckt und geschlossen bleiben.

44. Wippen mit Spreizen der Beine. Die Beine werden vorn und hinten, so wie sie über die Holme gehoben sind, gespreizt und ehe sie auf der Rückbewegung den Barren treffen, wieder geschlossen. Beim Vorschwung muß auch der Oberkörper gehörig mit herausgeworfen werden, die Beine aber immer gestreckt bleiben.

45. Wippen mit wechselarmigem Handeln. Bei jedem Schwung nach vorn oder hinten greift eine Hand um die andere fort und dieses Wechselgreifen mit Wippen wird fortgesetzt bis an das Ende der Holme, von wo der durchmessene Weg rückwärts noch einmal zurückgelegt werden muß. Die Beine haben bei dieser Uebung immer eine Neigung auseinander zu schlenkern; sie müssen aber immer fest geschlossen bleiben und damit der Schwung nicht zu schief werde, dürfen die Hände nicht zu weit auf einmal fortgreifen.

46. Wippen mit gleicharmigem Handeln, einfach. Bei je zwei Schwüngen rücken die Hände gleichzeitig einmal um ein Stück fort; bis vor und dann wieder zurück. Man kann entweder bei jedem Vorschwunge oder bei jedem Rückschwunge gleichzeitig fortgreifen.

47. Wippen mit gleicharmigem Handeln, doppelt. Bei jedem Schwunge rücken die Hände gleich-

zeitig um ein Stück fort; ist vorwärts und rückwärts zu machen.

Die drei letzten Uebungen können auch im Seitstütz ausgeführt werden, wie er unter Nr. 4 beschrieben worden. Dadurch werden sie freilich noch ziemlich erschwert. Dasselbe findet statt, wenn man die Hocke damit verbindet, welche freilich keinen schönen Anblick gewährt. Die beiden letzten Uebungen können auch noch mit dem Spreizen der Beine sich verbinden. Wenn die Turner noch nicht unter die Geübteren gehören, so lasse der Vorturner diese und die Uebungen überhaupt, welche vor- und rückwärts handelnd ausgeführt werden, erst vor- und dann rückwärts durchmachen.

48. Die Scheere. Wird in der Mitte des Barren gemacht. Beim Rückschwung wird die vordere Seite des Körpers nach oben zu gedreht und die Beine verwechselt, d. h. das rechte über den linken und das linke über den rechten Holm geworfen; dann verwechselt man auch die Hände, schnellt die grätschenden Beine wieder in den Barren herein und benutzt den dadurch entstehenden Schwung hinten wieder zur Scheere. Die Beine müssen gehörig gespreizt und gestreckt werden. Die Scheere läßt sich auch beim Vorschwung ausführen, wo dann die Rückseite des Körpers nach oben gedreht wird; freilich muß man dabei die Schienbeine noch mehr in Acht nehmen.

49. Handeln mit Grätschsitz. Man grätscht beim Vorschwung die Beine über die Holme, setzt dann die Hände vor den Schenkeln auf, drückt hinten, indem man zwar den Oberkörper etwas vorbeugt, aber dabei festen Stütz behält, die Beine gestreckt in den Barren herein und nimmt bei dem dadurch bewirkten Vorschwung wieder den Grätschsitz vor der Hand. Wird die Uebung rückwärts gemacht; so nimmt man natürlich allemal beim Rückschwung den Grätschsitz hinter der Hand und setzt zum Weitergehen die Hände hinter den Schenkeln auf.

2. Die Unterarmlage.

1. Handeln in der Unterarmlage, wechselarmig. Es greift eine Hand um die andere etwas vor;

der aufliegende Unterarm muß beim Fortgreifen ganz leicht auf dem Holm fortgleiten. Vor und zurück.

2. Handeln, gleicharmig. Beide Arme gleiten gleichzeitig durch einen kräftigen Druck der Schultern etwas fort; vor- und rückwärts. Je ruhiger und gestreckter dabei der ganze Körper herabhängt, um so richtiger ist die Uebung.

3. Aufkippen in Stütz und Niederlassen in die Unterarmlage, wechselarmig. Man erhebt erst den einen Arm aus der Unterarmlage und streckt ihn, wodurch der Körper seitwärts nach dem andern Holm gedrängt wird; dann erhebt sich auch der andere Arm und vollendet den Stütz; nun läßt man den einen Arm nieder in seine alte Lage, wodurch der Körper mit dem Gesichte wieder seitwärts zu stehen kommt, bis sich auch der andere Arm wieder aufgelegt hat.

4. Aufkippen in Stütz und Niederlassen in die Unterarmlage, gleicharmig. Durch einen kräftigen Druck in den Schultern und Stemmen mit den Armen erhebt man sich mit beiden Armen gleichzeitig in Stütz und läßt sich dann langsam auf die Holme wieder nieder. Die Hände müssen dabei sehr fest aufgreifen, damit man nicht etwa vom Orte rutscht, und der Körper darf nicht zusammenzucken.

5. Wechselarmiges, aber gleichzeitiges Auf- und Niederkippen. Der eine Arm kippt auf und drängt sich streckend den Körper mit dem Gesicht nach dem noch aufliegenden Arm; dann legt man gleichzeitig den aufstützenden Arm nieder und erhebt den aufliegenden in Stütz, so daß bei jedem Wechsel das Gesicht nach der entgegengesetzten Seite sieht. Die Uebung muß schnell und mit ganz gestrecktem Körper ausgeführt werden.

6. Niederlassen und Erheben der Oberarme. Unterarmlage; dann läßt man die Oberarme langsam hinten nieder, bis man mit den Schultern die Holme berührt und die Arme also eine ziemlich gerade Linie bilden, und nun erhebt man sie wieder in ihre erste Lage. Die Hände müssen bei dieser nicht ganz leichten Uebung sehr festhalten und wenn der Oberkörper sich zurückbeugt, geht der untere etwas vor.

Mit Wippen.

Beim Wippen in dieser Lage muß jederzeit der Oberkörper beim Vorschwung mit hinausgeworfen werden, weil sonst nie ein runder Schwung zum Vorschein kommen wird.

7. Handeln, wechselarmig. Bei jedem Schwung gleitet abwechselnd ein Arm ein wenig vor, aber nicht zu weit, damit der Schwung nicht schief werde und die Füße wider die Ständer schlagen. Die Beine haben hier Neigung, auseinanderzuschlenkern; ist aber nicht erlaubt; vor- und rückwärts.

8. Handeln, gleicharmig, einfach. Bei je zwei Schwüngen gehen die Arme einmal fort; dieses kann entweder bei jedem Vorschwunge, oder bei jedem Rückschwunge geschehen; vor- und rückwärts.

9. Handeln, gleicharmig, doppelt. Sowohl beim Vorschwung als auch beim Rückschwung bewegen sich die Arme fort; vor- und rückwärts.

10. Aufkippen in Stütz, gleicharmig. Beim Hinterschwung kippen die Arme in Stütz auf und beim Vorschwung legen sie sich wieder nieder. Man kann es auch umgekehrt machen; aber es sieht theils nicht so schön, theils ist es auch schwerer, während jenes, wenn es rund und sicher gemacht wird, sehr schön sieht.

11. Aufkippen in Stütz mit gleicharmigem Handeln. Ist die vorige Uebung, nur durch das hinzukommende Handeln erschwert, es wird aber bei je zwei Schwüngen nur einmal gehandelt. Wenn nämlich beim Rückschwung die Arme in Stütz gehen, greifen gleichzeitig die Arme ein Stück fort; vor- und rückwärts, rückwärts sind die Bewegungen ganz dieselben, nur daß die Hände beim Aufkippen der Arme rückwärts greifen.

12. Rückwärts Abwippen. Muß ganz am Anfange des Barren gemacht werden, so daß der Ellbogen mit dem Holmende gleichkommt. Beim Rückschwung springt man hinten mit geschlossenen Beinen ab, während die loslassenden Hände dem Oberkörper noch einen kräftigen Druck nach hinten geben. Auch vorwärts Abwippen.

13. Die Wende. In der Mitte; beim Rückschwunge wirft man den gestreckten Körper mit geschlossenen Beinen über einen Holm, welchen man aber mit dem Körper nicht berühren darf. Macht man die Wende links, so muß nach dem Abspringen die Rechte den Holm halten; macht man sie aber rechts, so muß es die Linke.

14. Die Kehre. Beim Vorschwung wirft man den gestreckten Körper über den einen Holm und faßt diesen beim Niedersprung mit der betreffenden Hand. Wirft man vorn den Oberkörper nicht gehörig mit vor; so wird man die Kehre gar nicht zu Stande bringen; denn auch bei ihr darf der Körper den Holm beim Ueberwerfen nicht berühren; rechts und links zu machen.

15. Wippen mit Niederlassen und Erheben der Oberarme. Beim Vorschwung läßt man die Oberarme nach hinten nieder, so daß sie mit dem Unterarme ziemlich eine gerade Linie bilden, und da auch vorn der ganze Körper gestreckt sein muß, so hat er mit den Holmen gleiche Lage; beim Rückschwunge stehen die Oberarme wieder auf; fort. Die Uebung läßt sich auch mit gleicharmigem Handeln verbinden.

16. Sitzwechsel zur Kehre mit einem Beine und Zwischenschwung. Beim Vorschwung setzt man sich, während die Arme aufstützen, auf einem Holm rittlings auf und während das Bein wieder in den Barren hereingeworfen wird und mit dem andern zugleich zurückschwingt, legt man die Unterarme wieder auf.

17. Dieselbe Uebung mit entweder wechsel- oder gleicharmigem Handeln. Beim Vorschwung, mit welchem man rittlings aufsitzt, handelt man entweder abwechselnd mit einem oder mit beiden Armen fort.

18. Sitzwechsel zur Wende mit einem Beine und Zwischenschwung. Schwingt man zurück, um hinten in den Reitsitz zu kommen, so erheben sich die Arme in den Stütz; schwingt man das Bein wieder herein und mit dem andern zugleich vor, so legen sich gleichzeitig die Unterarme wieder nieder.

19. Dieselbe Uebung mit wechsel- oder gleicharmigem Handeln. Das Handeln wird beim Rück-

schwunge vorgenommen, wenn sich die Arme zum Stütz aufrichten. Beim wechselarmigen Handeln darf keine Hand auf einmal zu weit vorgreifen, damit der Schwung nicht zu schief werde; vor und zurück.

20. Sitzwechsel zur Kehre mit Zwischenschwung. Ist ganz die Uebung, welche unter Nr. 16 beschrieben worden, nur daß nicht ein, sondern beide geschlossene und gestreckte Beine mit dem Vorschwung zum Ansitzen über den Holm geworfen werden. Man muß sich, sowie die Beine hereinschwingen, auf die Unterarme niederlassen.

21. Sitzwechsel zur Wende. Was bei Nr. 18 mit einem Beine gemacht wurde, wird hier mit beiden geschlossenen und gestreckten Beinen gemacht. Diese und die vorige Uebung können auch wieder durch das Hinzutreten des Handelns vermannigfacht werden. Hinten darf man auf dem Holme nur mit einem Schenkel anliegen, beim linken Holm mit dem rechten, beim rechten mit dem linken und will man die Beine geschlossen und gestreckt wieder hereinbringen, so beuge man die Beine etwas vorwärts und schnelle sie dann rasch zurück.

22. Sitzwechsel mit einem Beine rückwärts in Kehrdrehung links. Beim Rückschwung wendet man den Körper rechts herum, so daß die vordere Seite desselben mehr nach oben gerichtet ist, wirft nun das linke Bein zum Reitsitz über den rechten Holm und geht in den Stütz; nun wechselt man mit den Händen und greift wieder vorn auf, um die Beine in den Barren zu werfen und fortzufahren. Ist auch mit dem rechten Beine zu machen.

23. Sitzwechsel mit einem Beine vorwärts in Wendedrehung links. Beim Vorschwung wird der Rücken rechts um mehr nach oben gekehrt und das linke Bein über den rechten Holm geworfen. Sonst wie die vorige Uebung; ist auch rechts zu machen.

24. Wippen mit Springen der Beine. Man nimmt tüchtigen Schwung, so daß der Körper vorn und hinten über die Holme emporsteht; vorzüglich vorn muß der Oberkörper mit hinausgeworfen werden. Steht der Körper über den Holmen, so werden schnell die Beine gespreizt und ehe der Schwung wieder vor- oder rückwärts geht, wie-

der geschlossen. Diese Uebung kann noch durch Handeln erschwert werden.

25. Die Scheere. Beim Rückschwung wird die vordere Seite des Körpers nach oben gewendet und die verwendeten Beine grätschend über die Holmen gestreckt; nun nimmt man von den Schenkeln wieder die Unterarmlage, zieht die gestreckten Beine hinten herein und benutzt den dadurch entstandenen Vorschwung, vorn die Scheere zu machen.

3. Die Heuschrecke oder der Knickstütz.

1. Erheben aus der Heuschrecke in Stütz und Niederlassen in die Heuschrecke. Der ganze Körper muß dabei gestreckt, die Beine geschlossen, die Brust herausgedrückt und der Kopf sanft zurückgebogen sein. Dabei muß der Körper ganz ruhig herabhängen, ohne sich durch die Bewegung etwas in Schwung bringen zu lassen; in seinem unterm Theile kann er etwas zurückgebeugt sein, wozu er in dieser Lage eine natürliche Neigung hat; doch kann man es durch den Druck der Arme und Schultern auch erreichen, daß der ganze Körper senkrecht auf- und niedergeht. Noch mehr erschwert wird diese Uebung, wenn man dabei die Hände verwendet, so daß der Daumen nach innen steht und die andern vier Finger nach außen. Uebrigens kann man diese Uebung nicht oft genug machen.

2. Der Barrenkuß vor den Händen. Man läßt sich so tief in die Heuschrecke herunter, daß man mit dem Munde den Holm vor der Hand berühren kann; dann erhebt man sich wieder in Stütz und macht auf dem andern Holm den Barrenkuß.

3. Der Kuß auf der Hand. Man muß dabei den Kopf in der Heuschrecke soweit drehen, daß man mit dem Munde die Hand berührt, darf aber dabei den Arm, dessen Hand man küßt, nicht niederlegen; im übrigen so, wie die vorige Uebung. Diese und die vorige Uebung können auch mit verwendeten Händen gemacht werden.

4. Der Barrenkuß hinter der Hand. Befindet man sich in der Heuschrecke, so wird der eine Arm rücklings-niederwärts eingeknickt, so daß der Ellbogen dem Boden zu-

gekehrt ist; die Hand aber behält ihren Griff; nun zieht man den Körper so weit hinterwärts, daß man den Holm hinter dem hangenden Arme küssen kann; hat man darauf den Arm wieder in seine erste Lage gebracht, so erhebt man sich in Stütz und macht die Uebung mit dem andern Arme.

5. Das Kreiseln mit einem Arme. Man hängt in der Heuschrecke, legt dann die Last des Körpers nach der einen Seite, läßt die entgegengesetzte Hand los, streckt den Arm nach vorn aus und macht damit rückwärts eine halbe Kreisbewegung, bis man von hinten die Hand in der alten Lage aufsetzen kann. Dasselbe wird nun mit dem andern Arme gemacht.

6. Die Wiege. Man hängt in der Heuschrecke, läßt die eine Hand los und streckt den Arm nach hinten, macht eine halbe Kreisbewegung von hinten nach vorn und greift mit der Hand vorn da auf, bis wohin der gestreckte Arm reicht; nun hebt man den Körper in einer runden, wogenden Bewegung nach dem andern Holm, so daß nun der gestreckte Arm in die Heuschrecke kommt und der Arm, der erst in der Heuschrecke war, gestreckt ist; der gestreckte Arm aber darf nie auf dem Holme aufliegen. Diese Bewegung wird fortgesetzt.

7. Das Schweizerstückchen. Man hängt am Anfange des Barren in der Heuschrecke, streckt den einen Arm nach hinten ab und greift vorn mit der Hand von unten herauf da auf, bis wohin der gestreckte Arm reicht; nun macht man die Wiege nach der Seite des gestreckten Armes, aber nicht wieder zurück, sondern der hintere nun gestreckte Arm läßt los, macht nach vorn unter den Holmen eine halbe Kreisbewegung und die Hand greift vorn auf, soweit der gestreckte Arm reicht und nun macht man die Wiege nach der andern Seite; ist vor- und rückwärts zu machen.

8. Handeln, wechselarmig. Es wird eine Hand um die andere ein wenig fortgesetzt; die Hände dürfen nicht auf den Holmen hinrutschen, sondern müssen beim Fortsetzen allemal ein wenig über den Holm erhoben werden. Der Körper wird gewöhnlich in seinem untern Theile eine Neigung nach hinten haben; etwas schwerer wird es, wenn er

ganz senkrecht herabhängen soll; daß er ruhig gehalten und gestreckt werden muß, ist bekannt.

9. Handeln, gleicharmig. Man setzt durch einen Druck in den Schultern die Hände gleichzeitig in hüpfender Bewegung ein wenig fort; doch muß man verhüten, daß nicht der Körper ein wenig Schwung bekomme. Diese wie die vorige Uebung sind vor- und rückwärts zu machen. Diese Uebung kann auch mit verwendeten Händen gemacht werden, während es für die vorige Uebung nicht zu rathen ist, weil man sich dabei den Daumen leicht verstauchen kann.

10. Das Fallen auf die Oberarmmuskeln. Man läßt schnell beide Hände los und streckt die Arme über die Holme hinaus, so daß man auf die Oberarmmuskeln zu liegen kommt; durch heftiges und schnelles Anspannen der Oberarmmuskeln schnellt man den Körper so hoch in die Höhe, daß die Hände wieder aufgreifen können und der Körper in die erste Lage kommt. Alles Zucken der Beine ist fehlerhaft.

11. Wechselarmiges Handeln aus Stütz in die Heuschrecke, einfach. Man steht am Anfange des Barren in Stütz und während man die eine Hand ein Stück fortsetzt, wird gleichzeitig der Körper in die Heuschrecke niedergelassen, dann ohne Fortgreifen wieder in Stütz gehoben und beim Fortsetzen der andern Hand dieselbe Bewegung ausgeführt.

12. Gleicharmiges Handeln aus Stütz in die Heuschrecke, einfach. Beim gleichzeitigen Fortsetzen der Hände sinkt man aus Stütz in die Heuschrecke, erhebt sich dann wieder in Stütz und handelt von Neuem; ist sammt der vorigen Uebung vor- und rückwärts zu machen; bei beiden kommt man leicht ein wenig in Schwung, ist aber nicht erlaubt.

13. Wechselarmiges Handeln aus Stütz in die Heuschrecke, doppelt. Die Uebung ist ganz ähnlich der unter Nr. 11 beschriebenen, nur greift beim Erheben in Stütz die eine Hand gleichzeitig fort, während bei jener beim Erheben in den Stütz die Hände ruhig liegen blieben.

14. Gleicharmiges Handeln aus Stütz in die Heuschrecke, doppelt. Ganz wie Nr. 12, nur hüpfen

die Hände beim Erheben in den Stütz gleichzeitig ein Stück fort. Diese und die vorige Uebung erfordern schon eine ziemliche Armkraft und sind vor- und rückwärts zu machen.

14 a. Fall aus der Heuschrecke zum Hang und Aufkippen zur Heuschrecke. Eine sehr schwere, vorzüglich die Handgelenke angreifende Uebung. Man muß es ganz am Ende der Holme machen; man erfaßt nämlich die Holmenden so, daß die Handgelenke noch ein wenig über die Holmenden vorstehen, läßt sich aus dieser Lage nieder, bis die Arme unterhalb der Holme gestreckt sind und hebt sich dann gleichzeitig wieder herauf zur Heuschrecke.

15. Wippen in der Heuschrecke. Beim Vorschwung muß der Oberkörper gehörig mit herausgeworfen werden, damit der Schwung eine regelmäßige Rundung bekomme; beim Rückschwunge dürfen die Kniee nicht eingeknickt werden, wie es gewöhnlich geschieht; auch müssen sich bei jedem Schwunge die Arme ein wenig erheben, so daß eine wiegende Bewegung entsteht.

16. Abwippen vorwärts. Am Ende des Barren zu machen, der Rücken der Länge desselben zugewendet. Beim Vorschwunge lassen die Hände gleichzeitig los, schieben aber beim Loslassen durch einen kräftigen Druck den Oberkörper vorwärts.

17. Abwippen rückwärts. Am Anfange des Barren zu machen, das Gesicht der Länge desselben zugewendet. Hat man ziemlichen Schwung, so läßt man gleichzeitig die Hände los und schiebt dabei den Oberkörper dem Unterkörper nach.

18. Die Kehre. Man wippt so lange, bis der Körper etwas über die Holme emporsteht und schiebt ihn dann beim Vorschwunge über den einen Holm, aber ohne diesen zu berühren; nun läßt man beide Hände los und faßt, wenn man die Kehre rechts macht, mit der linken Hand den rechten Holm, und wenn links, mit der rechten Hand den linken Holm. Der Aufsprung auf dem Boden muß leicht und elastisch sein und mit geschlossenen Beinen gemacht werden; rechts und links.

19. Die Wende. Steht beim Rückschwunge der Körper über den Holmen empor, so wird er über den einen Holm

hinübergeschoben; alles Uebrige so, wie bei der vorigen Uebung.

20. Wechselarmiges Handeln mit Wippen. Bei jedem Schwunge greift eine Hand um die andere ein wenig vor, doch nicht zu weit, weil sonst der Schwung zu schief wird und die Füße wider die Ständer geworfen werden; vor- und rückwärts.

21. Gleicharmiges Handeln mit Wippen, einfach. Bei jedem Vorschwunge werden die Hände gleichzeitig ein wenig fortgesetzt, beim Rückschwunge bleiben die Hände fest liegen. Diese Uebung muß auch auf die Weite gemacht werden, wozu freilich bedeutender Schwung nöthig ist.

22. Gleicharmiges Handeln mit Wippen, doppelt. Während bei der vorigen Uebung die Hände bei je zwei Schwüngen gleichzeitig einmal fortgesetzt wurden, werden hier die Hände bei jedem Schwunge, also auch beim Rückschwunge fortgesetzt. Auch diese und die vorige Uebung sind vor- und rückwärts zu machen.

23. Anschultern. Aus der Heuschrecke werden die Arme soweit nach vorn gestreckt, bis die Schultern die Holmen berühren. Wenn man die Arme zum Anschultern vorstreckt, hält man an den Händen nur noch mit den Daumen und den Zeigefingern; der Unterkörper bekommt durch das Vorstrecken eine Neigung nach hinten.

24. Anschultern mit Wippen. Beim Rückschwung streckt man die Arme nach vorn bis zum Anschultern und beim Vorschwunge hebt man den Körper in die Heuschrecke; die Hände machen dieselbe Bewegung, wie bei der vorigen Uebung.

25. Anschultern mit Wippen und Handeln. Wie die vorige Uebung, nur daß man bei jedem Vorschwunge gleicharmig forthandelt; rückwärts thut man dieß bei jedem Rückschwunge.

26. Wippen in der Heuschrecke mit Loslassen der Hände, an einer Stelle. Entweder beim Vor- oder beim Rückschwung läßt man gleichzeitig die Hände los, so daß sie durch den Schwung und durch einen Druck beim Loslassen etwas über die Holme erhoben werden und beim

entgegengesetzten Schwung nimmt man genau wieder den alten Griff.

27. Wippen mit Loslassen der Hände und gleicharmigem Handeln. Unterscheidet sich von Nr. 21. nur dadurch, das beim Forthandeln die Hände höher über den Holm gehoben und in mehr springender Bewegung fortgesetzt werden.

28. Der Tanz. Man greift aus der Heuschrecke zuerst mit der rechten Hand auf den linken Holm, so daß beide Arme mit in die Höhe stehenden Ellbogen auf dem linken Holme sich befinden; nun greift die linke Hand rückwärts auf den rechten Holm und zwar so weit, daß sie mit der rechten parallel ist; darauf greift die rechte rückwärts nach dem rechten Holm, an welchem nun beide Hände aufgreifen, die Daumen an der innern Seite und der Rücken am Holme anliegend; zuletzt greift die linke Hand von hinten nach vorn auf dem linken Holme auf, parallel mit der rechten und so setzt man dieß bis an das Ende des Barren fort; rückwärts.

29. Wippen aus Stütz in die Heuschrecke, nach vorn. Man wippt im Stütz in der Mitte des Barren; hat man Schwung genug, so läßt man, wenn der Schwung hinten ist und eben nach vorn gehen will, die Arme rasch nieder in die Heuschrecke und während nun der Schwung wirklich nach vorn geht, hebt man sich wieder in Stütz, so daß gleichzeitig die Arme in Stütz und der Schwung vorn ankommt; dann geht der Schwung im Stütz rückwärts und die Uebung beginnt von Neuem. Beim Vorschwung dürfen die Beine an den Hüften nicht zu viel einbiegen.

30. Wippen aus Stütz in die Heuschrecke nach hinten. Man wippt im Stütz; ist der Schwung vorn, wobei der Oberkörper recht herausgeworfen sein muß, so läßt man rasch die Arme in die Heuschrecke sinken und erhebt sich, während der Schwung nach hinten geht, wieder in Stütz. Auf die Dauer.

31. Wippen aus Stütz in die Heuschrecke, mit Erhebung in Stütz bei jedem Schwunge. Man nimmt zuerst einen ziemlich bedeutenden Schwung; während nun ein Schwung, vor- oder rückwärts zu Ende geht, müssen sich die Arme einmal aus dem Stütz in die Heuschrecke

niederlassen und auch wieder in Stütz erheben. Die Uebung ist im Grunde nur die Verbindung der beiden vorhergehenden, nach vorn Nr. 29, und nach hinten Nr. 30; richtig ist sie erst dann, wenn die Arme allemal ganz in Stütz kommen.

32. Wippen aus Stütz in die Heuschrecke mit wechselarmigem Handeln. Beim Handeln vorwärts braucht man das Wippen, wie es unter Nr. 29 beschrieben worden, beim Handeln rückwärts das, wie unter Nr. 30. Dazu kommt aber jetzt noch das abwechselnde Handeln: bei jedem Schwunge vor- oder rückwärts greift abwechselnd eine Hand vor oder zurück; man darf aber nicht zu weit greifen, weil sonst der Schwung zu schief wird und die Füße an die Ständer schmeißen.

33. Wippen aus Stütz in die Heuschrecke mit gleicharmigem Handeln, einfach. Das Wippen ist dasselbe, wie bei der vorigen Uebung; wenn man von hinten nach vorn wippt, greifen die Hände gleichzeitig etwas fort und ebenso, wenn man von vorn nach hinten wippt beim Rückwärtshandeln; bei je zwei Schwüngen greifen die Hände nur einmal vor- oder rückwärts.

34. Wippen aus Stütz in die Heuschrecke mit gleicharmigem Handeln, dopp. Während bei der vorigen Uebung die Hände gleichzeitig bei je zwei Schwüngen einmal fortgriffen, greifen sie hier gleichzeitig bei jedem Schwunge einmal fort.

35. Sitzwechsel zur Wende mit einem Beine. Beim Rückschwunge nimmt man den Reitsitz auf einem Holme, indem die Arme zum Stütz aufstehen; dann beugt man die Arme zur Heuschrecke ein und zieht das über den Holm geworfene Bein gestreckt wieder in den Barren herein, macht den Vorschwung als Zwischenschwung und nimmt beim Rückschwung auf dem andern Holme den Reitsitz.

36. Sitzwechsel zur Kehre mit einem Beine. Beim Vorschwung sitzt man rittlings auf einem Holme auf, hebt das Bein gestreckt wieder herein, macht in der Heuschrecke den Zwischenschwung und sitzt auf dem andern Holme rittlings auf.

37. Sitzwechsel mit einem Beine rückwärts in Kehrdrehung links. Beim Rückschwung wendet man

den Körper rechts um, so daß dessen vordere Seite mehr nach oben gerichtet ist und wirft behend das linke Bein über den rechten Holm; dann wechselt man mit den Händen, setzt sie vor den Schenkeln auf, beugt sich zur Heuschrecke, hebt das linke Bein gestreckt in den Barren herein, macht in der Heuschrecke den Zwischenschwung und fängt wieder von vorn an.

38. Sitzwechsel mit einem Beine vorwärts in Wendedrehung links. Beim Vorschwung wendet man den Körper rechts um, so daß dessen hintere Seite mehr nach oben gerichtet ist und wirft das linke Bein über den rechten Holm. Man setzt so zur Kehre an und macht die Wende. Nun Händewechsel, Aufgriff vor den Schenkeln, Beugung zur Heuschrecke, Zwischenschwung u. s. f. Beide Uebungen müssen auch mit dem rechten Beine ausgeführt werden.

39. Sitzwechsel zur Wende. Die Bewegungen sind die unter Nr. 35 beschriebenen, nur wird nicht ein Bein, sondern beide über den Holm geworfen. Werden die gestreckten und geschlossenen Beine über den rechten Holm geworfen, so muß der linke Schenkel an der äußern Seite des rechten Holms anliegen; wenn aber über den linken Holm, der rechte Schenkel; ohnedieß wird man schwer die Beine gestreckt und geschlossen über den Holm zum Zwischenschwung herein bringen.

40. Sitzwechsel zur Kehre. Wie Nr. 36; aber beide Beine werden beim Vorschwung über den Holm geworfen. Man darf aber nicht auf- sondern muß an der äußern Holmseite ansitzen. Diese und die vorige Uebung können auch mit wechselarmigem Handeln verbunden werden.

41. Halbmond mit einem Beine. Man wippt in der Heuschrecke, beim Rückschwung sitzt man im Reitsitz zur Wende auf, dann Zwischenschwung in der Heuschrecke und beim Vorschwung auf demselben Holme Reitsitz zur Kehre. Ist mit dem rechten und linken Beine zu machen.

42. Halbmond mit geschlossenen und gestreckten Beinen. Ganz wie Nr. 41. Beim Hereinziehen der Beine zum Zwischenschwung müssen dieselben Schließung und Streckung behalten: darum muß hinten, wenn die Uebung rechts gemacht wird, der linke Schenkel und wenn links, der rechte angelegt werden.

43. Schlange mit einem Beine. Dazu braucht man beide Holme und auch beide Beine, das rechte für den rechten und das linke für den linken Holm. Aus dem Wippen in der Heuschrecke nimmt man hinter der Hand auf dem rechten Holm den Reitsitz; Zwischenschwung; Reitsitz vor der Hand auf dem linken Holme, Zwischenschwung und Reitsitz auf demselben Holme hinter der Hand; Zwischenschwung und Reitsitz auf dem rechten Holm vor der Hand. So fort.

44. Schlange mit geschlossenen und gestreckten Beinen. Wo man bei der vorigen Uebung ein Bein nahm, nimmt man hier allemal beide.

45. Wippen mit Spreizen der Beine. Dazu gehört ein sehr starker Schwung und die Arme müssen in einer wiegenden Bewegung auf und niedergelassen werden. So wie die Beine vorn oder hinten über die Holme erhoben sind, werden sie gespreizt und ehe sie auf der Rückbewegung den Barren treffen, geschlossen.

46. Die Scheere. Beim Rückschwung wird die vordere Seite des Körpers nach oben zu gedreht und das linke Bein über den rechten und das rechte über den linken Holm geworfen; dann greifen die gewechselten Hände hinter den Schenkeln auf, die Beine werden gestreckt hereingedrückt und der dadurch entstehende Rückschwung zur Scheere benutzt.

47. Handeln mit Grätschsitz. Beim Vorschwung grätscht man die gestreckten Beine über die Holme, greift mit den Händen vor den Schenkeln auf, beugt sich zur Heuschrecke, drückt hinten die gestreckten Beine in den Barren herein und bei dem dadurch entstehenden Vorschwung grätscht man wieder die Beine über die Holme; so fort bis an das Ende. Geht man rückwärts, so nimmt man den Grätschsitz beim Rückschwung und greift mit den Händen hinter den Schenkeln auf.

48. Grätschabwippen vorwärts. Am Ende des Barren, der Rücken der Länge desselben zugewendet. Ist der Schwung hinten über die Holme in die Höhe, so werden die Beine gegrätscht und durch die loslassenden Hände geworfen. Beim Loslassen schieben die Hände durch einen Druck den Oberkörper nach vorwärts.

49. Grätschabwippen rückwärts. Am Anfange des Barren, das Gesicht der Länge desselben zugewendet. Ist der Vorschwung hoch genug, so werden die Beine gespreizt und durch die loslassenden Hände geworfen.

50. Wippen zur Unterarmlage. Mann wippt in der Heuschrecke; beim Vorschwung legt man sich auf die Unterarme auf und kommt der Schwung zurück, so geht man wieder in die Heuschrecke. Das auf die Dauer; die Hände dürfen aber nicht vom Orte rücken. Die Uebung ist nicht schwer und sieht gut aus.

51. Wippen zur Unterarmlage mit Handeln. Es kommt zur vorigen Uebung nur das gleich- oder wechselarmige Handeln hinzu; vor- und rückwärts.

52. Wippen mit Auflegen des Leibes und Zwischenschwung. Ist der Rückschwung hoch genug, so wirft man den Körper seitwärts über den Holm und läßt ihn an der Stelle des Magens gleich neben der Hand sanft nieder; dann wirft man die Beine, die durch das Auflegen des Leibes den Schwung nicht ganz verlieren dürfen, gestreckt und geschlossen in den Barren herein, schwingt vor und legt beim Rückschwung den Leib auf dem andern Holm auf.

53. Dieselbe Uebung ohne Zwischenschwung. Man wirft den Körper gleich von einem Holme zum andern, muß aber die Wucht durch einen Gegendruck mit den Armen etwas brechen. Diese beiden Uebungen müssen rechts und links gemacht werden und zum Abschwung kann man die Wende oder Kehre aus der Heuschrecke brauchen, auch läßt sich das wechselarmige Handeln damit verbinden.

54. Wippen aus Stütz in Knickstütz mit senkrechtem Unterarm. Man wippt in Stütz und knickt, wenn der Schwung nach hinten geht, die Oberarme gleichzeitig nach vorn zu ein; der Schwung aber muß so weit in die Höhe gehen, daß der Körper beinahe senkrecht steht, die Füße oben und der Kopf unten. Geht der Schwung wieder vor, so werden die Arme wieder in Stütz gehoben; auf die Dauer. Der Schwung darf nur mäßig sein, damit nicht ein Umschlag zur Unzeit erfolge. Diese Uebung kann auch mit umgekehrtem Schwunge gemacht werden. Wenn nämlich der Schwung vorn ist, knicken die Arme gleichzeitig nach hin-

ten ein und erheben sich wieder in Stütz, wenn der Schwung vorkommt. Es kann aber hier der Schwung vorn bei weitem nicht zu der Höhe gebracht werden, wie wenn man beim Rückschwung nach vorn einknickt. Man kann bei beiden Uebungen noch gleicharmig, bei je zwei Schwüngen einmal handeln.

55. Wippen zum Heuschreckenanhang an der äußern Seite des Holms. Man macht erst die Kehre nach irgend einer Seite, läßt aber die Hand auf dem Holme, über welchen man sie macht, nicht fahren und springt auch nicht auf dem Boden auf, sondern faßt mit der andern Hand hinten denselben Holm, so daß man an der äußern Seite des Holms, die Daumen an der innern Seite desselben in den Heuschreckenanhang zu hängen kommt; nach der rechten und linken Seite.

Die Uebungen in der Heuschrecke können noch viel erschwert werden dadurch, daß die Hände nicht parallel, sondern eine Körperbreite entfernt von einander auf beiden Holmen aufgesetzt werden. Das Gesicht sieht dann nicht mehr der Länge des Barren nach, sondern seitwärts über den einen Holm und gewöhnlich wird die Hand hinter dem Rücken noch verwendet, so daß also ein Daumen an der innern Seite des einen Holms und der andern an der äußern Seite des andern liegt.

56. Aufheben zum Seitstütz und Niederlassen zur Seitheuschrecke. Man hängt erst im Knickstütz den Körper an einen Arm und greift dann mit der andern Hand auf dem andern Holm so weit, als der gestreckte Arm reicht; aus dieser Lage zieht man sich in die Höhe zum Seitstütz; der gestreckte Arm muß aber sowohl beim Aufheben, als beim Niederlassen immer gestreckt bleiben. Diese Uebung ist rechts und links zu machen und der gestreckte Arm muß bald vorn, bald hinten sein. Hier ist es nicht nöthig, daß man die hintere Hand verwende.

57. Wechselarmiges Handeln. Hierbei muß man die hintere Hand verwenden, weil sonst der Körper nicht ge-

hörig nach der Seite gedrückt wird. Je weiter die Hände auseinander greifen, desto schwerer wird die Uebung; vor- und rückwärts.

58. Gleicharmiges Handeln. Die Hände greifen gleichzeitig und gleichweit fort, während der ganze Körper ruhig herabhängt; vor- und rückwärts. Bei dieser und der vorigen Uebung muß bald die rechte, bald die linke Hand die vorgreifende und darum auch bald die rechte, bald die linke Hand die verwendete sein.

59. Wippen in der Seitheuschrecke. Der Körper muß genau seitwärts gerichtet sein, weil sonst der Schwung schief wird und die Füße wider Ständer geworfen werden. Dasselbe gilt auch von den folgenden Uebungen in dieser Lage. Die hintere Hand kann verwendet oder nicht verwendet sein.

60. Wippen mit wechselarmigem Handeln. Bei jedem Schwunge greift abwechselnd eine Hand gleichweit vor; vor- und rückwärts.

61. Wippen mit gleicharmigem Handeln. Die Hände müssen gleichweit greifen, entweder bei je zwei Schwüngen einmal oder bei jedem Schwunge; vor und zurück.

62. Wippen aus dem Seitstütz zur Seitheuschrecke, von der rechten zur linken Seite. Die rechte Hand ist vorn und die linke hinten, verwendet oder nicht, oder auch die linke hinten und die rechte vorn. So wie der Schwung von der linken zur rechten Seite vollendet ist und eben wieder zurückgehen will, sinkt man rasch in die Heuschrecke nieder und erhebt sich mit dem von der rechten zur linken gehenden Schwung wieder in den Seitstütz.

63. Dieselbe Uebung von der linken zur rechten Seite. Die Hände können wieder verschiedenen Griff nehmen, wie unter der vorigen Nr. Ist der Schwung von der rechten zur linken Seite vollendet und will eben wieder zurückgehen; so läßt man sich rasch in die Heuschrecke und erhebt sich nun mit dem zurückgehenden Schwung in den Seitstütz.

64. Dieselbe Uebung mit wechsel- oder gleicharmigem Handeln. Beim wechselarmigen Handeln greift bei jedem Schwunge abwechselnd eine Hand fort; beim

gleicharmigen aber thun sie es entweder bei je zwei Schwüngen einmal oder auch bei jedem Schwunge; vor- und rückwärts.

65. Halbe Wendung aus Stütz in die Heuschrecke. Stütz in der Mitte des Barren; nun läßt man gleichzeitig die Hände los, macht rechts oder links um die halbe Wendung, während die Arme zur Heuschrecke niedersinken und greift gleichzeitig und einander parallel mit den Händen auf; dann erhebt man sich wieder in Stütz und fährt fort. Diese Uebung muß sehr entschlossen und sicher ausgeführt werden.

4. Die Oberarmlage.

1. Wechselarmiges Handeln. Beim Fortgehen darf man nicht mit den Armen über die Holmen hinrutschen; denn durch die heftige Reibung, welche dadurch entsteht, wird zu große Hitze im Oberarme erzeugt: darum müssen die Arme jedesmal erhoben werden; vor- und rückwärts.

2. Gleicharmiges Handeln. Auch hier gilt, wie bei den ähnlichen andern Uebungen, das unter Nr. 1 Gesagte; vor- und rückwärts.

3. Fall aus der Heuschrecke in die Oberarmlage. Wenn man wieder zur Heuschrecke zurück will, müssen die Hände recht festhalten, weil sonst der Körper durch den Druck der Schultern, wodurch man sich wieder in die Heuschrecke erhebt, vorwärts geschoben wird.

4. Dieselbe Uebung mit gleicharmigem Handeln. Die Hände rücken gleichzeitig fort, entweder wenn man sich zur Heuschrecke erhebt, oder wenn man auf den Oberarm niederfällt; man kann aber auch sowohl beim Fall auf den Oberarm, als auch beim Erheben in die Heuschrecke handeln.

5. Fall aus Stütz in die Oberarmlage. Ist in der Mitte des Barren zu machen: man läßt die Arme plötzlich, ohne dem Falle irgend Widerstand entgegenzusetzen, auf die Oberarme niederfallen; die Beine dürfen dabei nicht zusammenzucken, sondern hängen ruhig, geschlossen und gestreckt herab; dann erhebt man sich erst in die Heuschrecke und von da in Stütz.

6. Dieselbe Uebung mit gleicharmigem Handeln. Man fängt so weit vorn an, als es der Fall erlaubt: die Hände werden gleichzeitig fortgesetzt, wenn man auf die Oberarme niederfällt; man kann aber auch, ehe die ganze Uebung fertig ist, zweimal, sogar dreimal gleicharmig handeln.

7. Wippen. Dabei müssen die Hände sehr festhalten und die Oberarme wider die Holme drücken, weil sonst der Körper bei jedem Schwunge vor- oder zurückgeschoben wird.

8. Wippen mit wechselarmigem Handeln. Bei jedem Schwunge wird abwechselnd ein Arm fortgehoben; vor- und rückwärts.

9. Wippen mit gleicharmigem Handeln, einfach. Bei je zwei Schwüngen werden die Arme gleichzeitig einmal fortgesetzt; vor- und rückwärts.

10. Dieselbe Uebung, doppelt. Bei jedem Schwunge werden die Arme gleichzeitig einmal fortgesetzt; vor- und rückwärts.

11. Fall aus der Heuschrecke in die Oberarmlage mit Wippen. Beim Vorschwung fällt man auf die Oberarme und beim Rückschwunge erhebt man sich wieder in die Heuschrecke. Die Hände halten natürlich immer an derselben Stelle fest.

12. Dieselbe Uebung mit gleicharmigem Handeln, einfach. Allemal, wenn man mit dem Rückschwunge zur Heuschrecke aufsteht, greifen die Hände gleichzeitig ein Stück fort, also bei je zwei Schwüngen wird einmal gehandelt; vor- und rückwärts.

13. Dieselbe Uebung, doppelt. Bei jedem Schwunge wird fortgegriffen.

14. Fall aus dem Stütz in die Oberarmlage mit Wippen. Ehe man aus dem Stütz wieder in Stütz kommt, müssen zwei Vor- und zwei Rückschwünge gemacht werden. Man wippt in Stütz, beim Vorschwung fällt man rückwärts in die Oberarmlage, beim Rückschwung erhebt man sich in die Heuschrecke, beim Vorschwung geht man in den Stütz und den Rückschwung macht man in den Stütz; fort.

15. Dieselbe Uebung mit gleicharmigem Handeln, einfach. Während je vier Schwüngen wird einmal

gehandelt und zwar allemal zu gleicher Zeit, wenn man zur Heuschrecke aufsteht; vor- und rückwärts.

16. Dieselbe Uebung mit gleicharmigem Handeln, doppelt. Bei je vier Schwüngen greift man zweimal fort; zuerst, wie bei der vorigen Uebung und dann, wenn man in Stütz zurückschwingt. Man kann aber auch drei oder viermal handeln; vor- und rückwärts.

17. Fall aus der Unterarmlage und in die Oberarmlage mit Wippen. Beim Rückschwung erhebt man sich in die Unterarmlage und beim Vorschwung fällt man auf den Oberarm. Kann auch mit gleicharmigem Handeln verbunden werden.

18. Wippen zum Sitzwechsel mit einem Beine vor der Hand. Beim Vorschwung wirft man das rechte Bein über den rechten Holm zum Reitsitz; dann hebt man dasselbe wieder zwischen die Holme herein und fällt gleichzeitig auf die Oberarme und macht den Rückschwung als Zwischenschwung; beim Vorschwung wirft man nun das linke Bein über den linken Holm und sitzt rittlings auf; fort.

19. Dasselbe mit geschlossenen und gestreckten Beinen. Was man bei der vorigen Uebung nur mit einem Beine machte, macht man hier allemal mit beiden geschlossenen und gestreckten Beinen. Auch kann man mit dieser und der vorigen Uebung noch wechselarmiges Handeln verbinden, darf aber bei je zwei Schwüngen nur einmal die Hand fortsetzen.

In dieser Lage können noch mehrere der unter den andern Lagen ausgeführten Uebungen ausgeführt werden, die der aufmerksame Turner leicht selbst auffinden und ausführen wird.

5. Die Strecklage.

1. Aus Stütz. Der Turner muß so weit in den Barren hereingehen, daß er die gestreckten Beine hinten mit den Füßen auf den Holmen auflegen kann; auf die Dauer.

2. Aus Stütz mit wechselarmigem Handeln. Muß mehrmals vor- und rückwärts gemacht werden, weil der Raum zum Handeln zu klein ist.

3. Aus Stütz mit gleicharmigem Handeln. Ist nicht eben leicht, wenn der Körper beim Fortsetzen der Hände nicht zusammenzucken soll.

4. Aus Stütz, das Gesicht nach oben. Ist die Vorderseite des Körpers nach unten gerichtet, so liegen die Füße mehr an der innern Seite auf den Holmen auf; hier muß man die Beine in der Vertiefung zwischen Ferse und Waden auflegen.

5. Dasselbe mit wechselarmigem Handeln. Gleicharmig kann es auch gemacht werden, ist aber ziemlich schwer.

6. Aus der Unterarmlage. Kann auch mit wechsel- oder gleicharmigem Handeln verbunden werden.

7. Aus der Heuschrecke. Mit beiderlei Handeln zu verbinden.

8. Aus der Oberarmlage. Hier kann man auch das Gesicht nach oben wenden und dabei handeln.

9. Der Zug aus Stütz. Die Hände halten einander parallel fest und die Füße werden durch den Druck der Hände sammt dem ganzen Körper hinten hinausgeschoben, soweit es die gestreckten Arme erhalten können, ohne daß der Körper niederfällt; dann zieht man langsam den Körper in seine erste Lage wieder zurück.

10. Der Zug aus Stütz, das Gesicht nach oben. Der Anfang wie Nr. 4; dann schiebt man den Körper, indem die Hände festhalten, so weit vor, als man mit den gestreckten Armen ohne niederzufallen erhalten kann und nun zieht man sich wieder zurück.

11. Der Zug aus der Unterarmlage. Der Körper kann so weit zurückgeschoben werden, daß die gestreckten Arme der Länge der Holme nach aufliegen; dann Zurückziehen in die Unterarmlage.

12. Das Niederlassen aus Stütz zur Heuschrecke und Erheben zum Stütz. Dabei wird der Körper leicht sichelförmig; aber je geradliniger, desto besser. Auch das Gesicht nach oben.

13. Das Niederlassen aus Stütz zur Unterarmlage und Erheben zum Stütz. Dabei muß natürlich der Körper etwas zurückgeschoben werden; beim Erheben

kann man entweder gleich in Stütz gehen, oder erst in die Heuschrecke und aus dieser zum Stütz aufstehen.

14. Das Niederlassen aus Stütz zur Oberarmlage und Erheben in Stütz. Auch hierbei wird der Körper ein wenig zurück geschoben und beim Aufstehen zum Stütz kann man erst in die Heuschrecke gehen. Kann auch mit nach oben gerichtetem Gesichte gemacht werden.

15. Aus Stütz mit Wippen Die Beine werden hinten zusammengezogen und dadurch bekommt man Vorschwung; beim Rückschwung werden die Füße hinten wieder zur Strecklage aufgelegt. Man kann auch beim Vorschwung anlegen. Will man dabei gleicharmig Handeln, so muß man es beim Zwischenschwung thun.

16. Aus a.) der Unterarmlage b.) der Oberarmlage c.) der Heuschrecke mit Wippen. Bei allen diesen Uebungen kann man auch gleicharmig handeln; auch kann man die Uebungen in dieser Lage durch Verbindung untereinander noch vermannigfachen.

17. Der Durchschub. Man springt an der äußern Seite eines Holmes in Stütz, steckt von der Seite den Oberkörper zwischen die Holme hinein und wirft die Beine kopfüber und gestreckt auf dem andern Holm, nun schiebt man durch den Druck der Hände den gestreckten Körper so lange über den andern Holm, bis der Unterkörper durch sein Uebergewicht den Oberkörper in die Höhe zieht, springt aber nicht ab, sondern bleibt mit den Armen die Holme von hinten umfassend an denselben hängen.

6. Der Hang.

1. Der Schwimmhang oder die Seejungfer in der Länge des Barren. Der Turner steht im Barren nach dessem Ende zu und faßt von unten herauf und von außen herein die beiden Holme, dann wirft er die geschlossenen und gestreckten Beine über den Kopf in die Höhe und bleibt beim Niederfall nach hinten mit den Fußspitzen an den Holmen hängen. Die Füße müssen so weit hinausgeschoben werden, daß die Arme wenigstens senkrecht herabhängen; der Kopf muß dabei in die Höhe gezogen werden. Um die Brust noch

mehr anzugreifen, kann man den Körper in der Gegend der Lenden nach und nach niederdrücken oder bei Geübten sich hineinsetzen; beides muß jedoch vorsichtig geschehen. In dieser Lage kann man entweder die rechte Hand und den linken Fuß oder die linke Hand und den rechten Fuß loslassen. Zuletzt müssen beide Beine geschlossen und gestreckt wieder über den Kopf geworfen werden.

2. Der Schwimmhang in der Breite des Barren. Man springt an der äußern Seite eines Holms in Stütz, die Daumen an der innern Seite desselben, steckt den Kopf seitwärts in den Barren hinein, wirft die geschlossenen und gestreckten Beine kopfüber nach dem andern Holm und hängt sich an diesem in die Kniekehlen; dann fassen die Hände gleichzeitig denselben Holm zu beiden Seiten der Beine die nun rückwärts nach dem andern Holm geworfen und mit den Fußspitzen dort aufgelegt werden; endlich wird der Leib zum Hang durchgedrückt und der Kopf in die Höhe gerichtet. Wie man in diese Lage gekommen, geht man auch wieder daraus.

3. Der Schwimmhang aus der Strecklage aus Stütz. Die Hände müssen fest am Ende des Barren aufgreifen, weil die ganze Körper- und die halbe Armlänge zu dieser Uebung gebraucht wird. Erst macht man die Strecklage und schiebt dann den Körper mit den Armen so weit zurück, daß er ganz gestreckt, ohne mit einem andern Theile als den Händen und Fußspitzen die Holme zu berühren, in den Schwimmhang herabfällt. Schwer ist das Aufkommen zur Strecklage im Stütz. Das Stück ist sehr vorsichtig zu machen und bei noch nicht tüchtig Geübten muß der Vorturner den niederfallenden Turner an Brust und Leib sanft auffangen, um die Wucht des Falles zu brechen.

4. Der Abhang mit beiden Beinen. Der Turner setzt sich von innen nach außen auf einen Holm, legt die Füße unterhalb des andern Holms an und läßt den Oberkörper langsam hinten nieder; wenn der ganze Körper horizontal liegt, muß man ihn ein wenig halten. Schlägt man bei dieser Uebung die Arme über der Brust oder auf dem Rücken zusammen, so ist sie leichter, als wenn man sie gestreckt über den Kopf hinaushält.

5. Der Abhang mit einem Beine. Alles wie bei der vorigen Nr., nur daß man das eine Bein entweder oberhalb oder unterhalb der Holme frei und gestreckt trägt.

Hat man einen sehr hohen Barren, so daß man nicht blos mit angezogenen, sondern auch mit gestreckten Armen hängen und wippen kann, so lassen sich recht hübsche und zweckmäßige Uebungen machen, die wir aber jetzt nicht weiter verfolgen wollen, weil dieser Apparat gewöhnlich noch fehlt und hat man ihn, so können die Uebungen oberhalb der Holme leicht auf die unterhalb derselben führen.

7. Der Knikstützhang.

1. Der rechte Arm im Knickstütz, der linke im Hang. Mit wechsel- oder gleicharmigem Handeln; vor- und rückwärts.

2. Der linke Arm im Knickstütz, der rechte im Hang. Das Uebrige, wie unter der vorigen Nr.

3. Nr. 1 mit Wippen. Beim wechselarmigen Handeln greift man bei jedem Schwunge abwechselnd einmal fort; beim gleicharmigen entweder bei je zwei Schwüngen oder bei jedem Schwunge einmal.

4. Nr. 2 mit Wippen. Das unter Nr. 3 Gesagte gilt auch hier. Wippt man, so verhüte man durch den Druck der Arme, daß der Körper zu sehr seitwärts hänge, weil man sonst vor den Ständern nicht wippen kann.

5. Wippen mit Niederlegen in die Oberarmlage. Beim Vorschwung wird der Arm im Knickstütz in die Oberarmlage gelegt und beim Rückschwung steht er wieder in den Knickstütz auf. Ist mit dem rechten und auch mit dem linken Arme auszuführen, auch läßt sich das Handeln damit verbinden.

6. Der Seitknickstützhang. Ist noch eine Erschwerung des einfachen Knikstützhanges; die Hände greifen nämlich nicht einander parallel auf den Holmen auf, sondern in Körperbreite von einander, so daß das Gesicht seitwärts sieht; der Haugarm ist gewöhnlich vorn und der Knickstützarm hinten; die stützende Hand muß auch noch verwendet

werden, so daß also der Daumen an der äußern Seite der Holme anliegt.

7. Wechselarmiges Handeln, a.) die rechte b.) die linke Hand im Hange; vor und zurück.

8. Gleicharmiges Handeln, a.) die rechte b.) die linke Hand im Hange, vor und zurück.

9. Wippen. Der Schwung ist in dieser Lage, wenn die Hände gehörig in der Körperbreite festfassen, gerade.

10. Wippen mit wechselarmigem Handeln, a.) die rechte b.) die linke Hand im Hange; man greift bei jedem Schwunge einmal; vor und zurück.

11. Wippen mit gleicharmigem Handeln, wie Nr.. 10; man greift bei je zwei Schwüngen einmal, doch kann man es auch bei jedem Schwunge thun.

8. Die Fußlage.

1. Heben eines Beines aus Stütz nach vorn. Man erhebt das eine gestreckte Bein so hoch, daß es mit dem Oberkörper einen rechten Winkel bildet und das Bein seiner Länge nach gleichweit über den Holmen steht; das andere Bein hängt unterdessen ruhig und gestreckt innerhalb des Barren herab. Ist rechts und links zu machen. Bei größerer Geübtheit wird dann das Bein in einer geraden horizontalen Linie von einem Holm zum andern gehoben, ohne daß man denselben irgendwo berühren darf.

2. Dieselbe Uebung mit wechselarmigem Handeln. Während man das Bein über den rechten Holm hebt, greift die linke Hand fort, und hebt man es über den linken Holm, so thut es die rechte; mit dem rechten und linken Beine, vor- und rückwärts.

3. Heben eines Beines aus Stütz nach hinten. Das gestreckte Bein wird nach hinten so hoch erhoben, daß es, ohne daß die Fußspitze den Holm berührt, über denselben gehoben werden kann; rechts und links.

4. Werfen des einen Beines durch die Hand von hinten nach vorn. Stütz am Anfange des Barren; nun wird das eine Bein von hinten nach vorn durch die entsprechende, loslassende Hand geworfen, welche aber nach

dem Durchwurf sogleich wieder aufgreift; man kann auch das Bein von vorn nach hinten durchwerfen. Das andere Bein hängt ruhig und gestreckt herab, ohne sich an dem Ständer anzulehnen; rechts und links. Schwerer wird die Uebung, wenn man sie in der Mitte des Barren macht; man muß nur, wenn die eine Hand losläßt, die Last des Körpers gleich auf den andern Arm legen. Am Anfange des Barren wird diese Uebung sehr erleichtert, wenn man vom Boden weg in den Stütz springt und gleichzeitig das Bein durchwirft.

4. a.) Heben des gestreckten Beines um die Hand herum. Man hebt das gestreckte Bein von hinten über den Holm, um die Hand herum, vor der Hand über den Holm und in den Barren hinein, ohne den Holm oder Arm irgend zu berühren; dann hebt man das Bein wieder in seine erste Lage; rechts und links.

5. Heben der geschlossenen und gestreckten Beine nach vorn. Die Beine werden erhoben, bis sie mit dem Oberkörper einen rechten Winkel bilden. Ist man im Stande, die Beine in dieser Lage etwas länger zu halten; so trägt man sie von einem Holme zum andern, aber ohne einen zu berühren.

6. Dasselbe mit wechselarmigem Handeln. Greift die rechte Hand vor, so werden die gestreckten und geschlossenen Beine über den linken Holm getragen; thut es die linke, über den rechten Holm; vor und zurück.

7. Dasselbe mit gleicharmigem Handeln. Dabei bleiben die Beine zwischen den Holmen; vor und zurück.

8. Heben und Spreizen der Beine über die Holme nach vorn. Erst hält der Turner die Beine im rechten Winkel, dann spreizt er die Beine über die Holme, schließt sie wieder u. s. f.

9. Dieselbe Uebung mit wechsel- oder gleicharmigem Handeln.

10. Heben der Beine und Spreizen über die Holme nach hinten. Sind die Beine so hoch erhoben, daß sie über die Holme gehoben werden können, ohne dieselben mit den Fußspitzen zu berühren; so werden sie gespreizt, dürfen aber auch hier nicht mit den Schenkeln an

den Holmen anliegen. In dieser Lage kann man auch wechsel-, oder gleicharmig handeln; vor- und rückwärts.

11. Die Kehre. Man steht ruhig im Stütz, hebt die geschlossenen und gestreckten Beine nach vorn langsam über einen Holm und springt ab; rechts und links.

12. Die Wende. Man erhebt, indem der Oberkörper, ohne den Stütz zu verlassen, sich ein wenig vorbeugt, die geschlossenen und gestreckten Beine nach hinten und springt ab; rechts und links.

13. Der Tanz. Sind die Beine im rechten Winkel, so greift die rechte Hand, während gleichzeitig die Beine einen Viertelkreis beschreiben, auf den linken Holm; dann die linke rückwärts nach dem rechten Holm, die rechte folgt nach und endlich greift die linke auf den linken Holm, so daß man in die erste Stellung kommt; ist rechts und links um zu machen.

14. Heben der geschlossenen und gestreckten Beine in der Unterarmlage. Erst kann man auch nur ein Bein nehmen.

15. Handeln in dieser Lage, wechsel- oder gleicharmig.

16. Kehre und Wende. In der Unterarmlage erhebt man langsam die Beine so hoch, daß man, ohne den Holm zu berühren, den ganzen Körper darüber werfen und abspringen kann; vor zur Kehre, hinter zur Wende; rechts und links.

17. Spreizen der Beine in der Unterarmlage und Handeln.

18. Heben der Beine in der Oberarmlage mit Handeln, gleich- und wechselarmig, vor und zurück. Auch hier lassen sich die Beine spreizen.

19. Die Kehre. Aus dieser Lage ist die Kehre sehr schwer.

20. Niederlassen aus Stütz zur Heuschrecke und Erheben in Stütz. Die Beine müssen mit dem Oberkörper immer einen rechten Winkel bilden, wenn sich auch der Oberkörper ein wenig zurückbeugt. Das Handeln in der Heuschrecke mit wagerechten Beinen ist sehr schwer.

21. Halten der Beine in wagerechter Lage im Hange mit gestreckten Armen. Damit kann man auch das Spreizen und Schließen der Beine verbinden.

22. Dasselbe mit wechsel- oder gleicharmigem Handeln. Beim Fortgreifen dürfen die Arme nicht angezogen werden, die Fortbewegung wird nur durch die Kraft der Schultern bewirkt; vor- und rückwärts.

23. Erheben der gespreizten Beine aus dem Streckhange. Die Arme bleiben immer gestreckt und die gespreizten Beine werden so hoch erhoben, bis beide Arme von ihnen mit den Schenkeln berührt werden; wiederholt. Man kann die gespreizten Beine auch so erheben, daß nur ein Arm zwischen sie hineinkommt; rechts und links.

24. Erheben der geschlossenen und gestreckten Beine seitwärts. Man erhebt die Beine aus dem Streckhange seitwärts, rechts oder links, natürlich unterhalb des Holms, und so weit im Bogen herum, bis die Schienbeine der Erde zugekehrt sind; wieder zurück und nach der andern Seite.

25. Fall aus dem Stütz in den Streckhang mit geschlossenen und gestreckten Beinen. Man zieht im Stütz die Beine rechtwinklig an, fällt mit gestreckt bleibenden Armen rückwärts in den Barren hinein und in den Hang hinab, während die Beine nicht aus ihrer Lage gehen. Beim Erheben in den Stütz geht man erst in den Knickstützhang, dann in die Heuschrecke und endlich in den Stütz, ohne daß die Beine loslassen.

26. Halten im Hange an einem gestreckten Arm. Rechts und links.

27. Der Kreis. Wagerechte Haltung der Beine im Streckhange an einem Holme, die Beine der Breite des Barren zugekehrt; nun erhebt man die Beine nach einer Seite in die Höhe über den andern Holm hinweg und geht an der andern Seite wieder nieder. Das Ganze muß in einer Kreisbewegung gemacht werden.

28. Der Durchwurf. Wagerechte Lage der Beine im Streckhange, der Breite des Barren nach; die rechte Hand mit den Knöcheln an der äußern Seite des einen Holms, die linke mit den Knöcheln nach innen an dem andern entfernteren; sie greift aber gerade vor sich, also in Körperbreite entfernt von der rechten; nun erhebt man nach der rechten

Seite die Beine über den Holm der linken Hand, wie beim Kreis, aber geht nicht herum, sondern wirft den ganzen Körper bis in das Rückgrad nach und bleibt, mit dem Rücken dem Holme zugekehrt an den Armen hängen. Ist auch nach der linken Seite zu machen.

29. Wagerechte Haltung der Beine im Hange mit rechtwinklig angezogenen Armen. In dieser Lage kann man die Beine spreizen und schließen; die gespreizten Beine bis zum Berühren der Holme oder Arme erheben und wechsel- oder gleicharmig handeln.

30. Anziehen der Arme aus dem Streckhange zum Hang mit rechtwinkligen Armen. Die Beine dürfen nicht weiter niedergelassen werden, als die Arme.

9. Der Stand.

1. Der Stand im Stütz. Man wippt so lange, bis die Füße gerade über dem Kopf sind und bleibt dann ein Weilchen stehen; aber je länger, desto besser; dann macht man entweder den Umschlag, von dem im nächsten Abschnitte die Rede sein wird, oder schwingt wieder herunter, und das nicht blos hier, sondern bei jedem Stand auch aus andern Lagen. Diesen Stand kann man auch, wie alle folgenden, ohne Schwung machen, indem man erst den Oberkörper erhebt und die Beine nachstreckt oder indem man bei einigen auch gleich den ganzen Körper gestreckt erhebt. Im Stand aus Stütz läßt sich auch noch wechsel- oder gleicharmig handeln.

2. Der Stand aus der Unterarmlage. Man greift mit beiden Händen hinter dem Rücken auf und legt die Unterarme an die Holme; dann bringt man die Beine entweder durch Abspringen oder Heben vom Boden über den Kopf bis zum Stand.

3. Der Stand aus der Heuschrecke. Beim Erheben ohne Schwung kann man hier den ganzen Körper strecken, auch läßt sich das Handeln damit verbinden.

4. Der Stand aus der Oberarmlage. Wird am besten aus der Heuschrecke gemacht; man wippt in der Heu-

schrecke und legt sich, wenn man zum Stehen kommt, nach vorn zu auf die Oberarme nieder. Will man das gleicharmige Handeln damit verbinden, so schwingt man erst wieder in die Heuschrecke und handelt dabei gleicharmig fort und beim Rückschwung macht man wieder den Stand. Auch ohne Schwung mit Erheben des gestreckten Körpers.

5. Der Stand aus der Oberarmlage in der Breite des Barren. Man springt von außen an einem Holme in Stütz, die Daumen an der innern Seite desselben; dann legt man dei Oberarme auf den andern Holm und hebt, indem die Hände in ihrem Griffe festhalten, den Körper in den Stand.

6. Der Genickstand. Man setzt sich von außen auf einem Holme auf und greift auf denselben Holme mit den Händen auf, die Daumen an der innern Seite; dann legt man den Oberkörper rückwärts auf den andern Holm nieder und erhebt den Körper, indem die Hände in demselben Griffe festhalten, in den Stand auf dem Genick.

7. Der Hangstand mit gestreckten Armen. Man setzt an wie zur Seejungfer Nr. 1, wirft aber den Körper nicht kopfüber, sondern wenn er senkrecht steht, Füße oben und Kopf unten, hält man ruhig. Derselbe Hang kann auch mit angezogenen Armen gemacht werden; eine gute Uebung ist es auch, die Arme aus dem Hange mit gestreckten Armen fortgesetzt anzuziehen und zu strecken; auch kann mit beiden Arten zu stehen das wechsel- oder gleicharmige Handeln verbunden werden.

8. Der Schulternstand aus Stütz. Beim Rückschwung läßt man die Oberarme nach vorn zu zusammensinken, legt eine Schulter auf dem entsprechenden Holme auf und bleibt stehen; dann schwingt man wieder vor und erhebt sich dabei gleichzeitig in Stütz, beim Rückschwung aber legt man die andere Schulter auf dem andern Holm auf zum Stand. Damit kann wechselarmiges Handeln verbunden und die Uebung auch ohne Schwung ausgeführt werden.

9. Die Wiege im Schulternstand. Der Zwischenschwung der vorigen Uebung wird weggelassen, man hebt im Stand den Körper im Bogen von einem Holme zum andern; dabei kann man auch wechselarmig handeln. Diese wie

die vorige Uebung können auch aus der Heuschrecke gemacht werden.

10. Der Wadenstand. Grätschsitz hinter den Armen, nun setzt man die Waden, nachdem man den Oberkörper erhoben, an die äußern Seiten der Holme und drückt sie fest wider dieselben, läßt die Hände los und richtet sich gerade in die Höhe.

11. Der Schenkelhalt. Man macht den Hangstand, spreizt die Beine und drückt die Schenkel wider die innern Seiten der Holme; die Hände lassen los und die Schenkel halten.

10. Der Umschlag.

1. Der Umschlag aus Stütz. Man wippt sehr stark und wenn die Füße ziemlich über dem Kopfe stehen, wirft man die gestreckten Arme vorwärts auf die Holme nieder und streckt schnell die Arme nach außen, damit der Körper nicht in den Barren hineinfällt; unterdessen vollenden die Beine den Umschlag. Ist er fertig, so liegt man auf den Oberarmen, erhebt sich mit dem Rückschwunge in die Heuschrecke und springt mit dem Vorschwunge ab.

2. Die Rolle. Ist ein fortgesetzter Umschlag. Die Beine werden über die Holme gegrätscht, die Hände greifen hart vor den Schenkeln auf, die Arme knicken ein wenig ein und der Oberkörper wird erhoben, bis der Umschlag erfolgt. Die Beine werden gespreizt und kommen so nach dem Umschlag vorn gleich wieder in den Grätschsitz. Rückwärts werden die Hände allemal hinter den Schenkeln aufgesetzt und der Rücken ist nicht herauszudrücken, wie vorwärts, sondern einzuziehen.

3. Der Umschlag am Ende des Barren im Stütz. Man wippt stark in Stütz und wenn der Umschlag erfolgt, lassen die Hände los; der Rücken muß dabei der innern Seite des Barren zugekehrt sein und nach dem Umschlag kommt man hart hinter den Barren zu stehen.

4. Das Ueberheben aus Stütz in der Mitte des Barren. Man hebt erst den Oberkörper in die Höhe, zieht die Beine nach und macht den Umschlag, wie unter Nr. 1.

5. Das Ueberheben aus Stütz am Ende des Barren. Wie die vorige Uebung, nur daß man nach dem Umschlag nicht auf die Oberarme fallen kann.

6. Der Umschlag aus der Unterarmlage. Ist der erforderliche Schwung da, so wirft man sich beim Rückschwung auf die Oberarme und schlägt um.

7. Ueberheben aus derselben Lage. Ganz ohne Schwung.

8. Der Umschlag aus der Heuschrecke in der Mitte des Barren. Bei genugsamem Schwung wirft man sich auf die Oberarme und schlägt um. Kann von hinten nach vorn und von vorn nach hinten gemacht werden. Ist der Umschlag fertig, so geht man sogleich wieder in die Heuschrecke.

9. Ueberheben aus der Heuschrecke in der Mitte des Barren. Man erhebt erst den Oberkörper, streckt dann die Beine nach und schlägt um, oder schwerer, man erhebt gleich den ganzen Körper hinten gestreckt in die Höhe und schlägt um. Will man sich aber von vorn nach hinten umschlagen, so müssen die Füße voran gehen und den Oberkörper nach sich ziehen. Bei diesem Umschlag darf man die Arme ja nicht zusammengehen lassen, weil man sonst in den Barren hineinfällt und der Fall in dieser Lage, wo sich der Kopf unten befindet, höchst gefährlich ist.

10. Dieselbe Uebung am Ende des Barren, aber nur von hinten nach vorn.

11. Der Umschlag aus der Oberarmlage. Von vorn und nach hinten; mit und ohne Schwung, in der Mitte und am Ende des Barren. Die letztere Uebung fällt ziemlich zusammen mit der gleichen aus der Heuschrecke, weil beim Umschlagen die Arme zur Heuschrecke aufstehen.

12. Der Umschlag aus dem Hange mit angezogenen Armen und hockenden Beinen. Während man den Umschlag von vorn nach hinten macht, strecken sich die Arme; die Beine aber müssen, ohne den Boden zu berühren, so weit herumgebracht werden, daß die Augen eben dahin sehen, wohin sie beim Beginn der Uebung blickten; zurück und Wiederanziehen der Arme.

13. Umschlagen aus dem Hange mit angezogenen Armen und wagerechten Beinen. Während man sich von vorn nach hinten umschlägt, sinken die Arme bis zum Streckhang nieder, rückwärts aber werden sie wieder angezogen.

14. Dasselbe aus dem Streckhange. Hierbei ist die Hauptsache, daß die Arme immer ganz gestreckt bleiben; man möchte sie nämlich, wenn man von vorn nach hinten umschlägt, zur Unterstützung ein wenig anziehen.

15. Abburzeln nach außen. Man macht erst den Genickstand und schlägt dann hinten um, indem die Hände loslassen, wenn der Unterkörper das Uebergewicht hat.

16. Abburzeln nach innen. Grätschsitz ohne Hände; man wirft den Oberkörper entschlossen in den Barren hinein, greift mit den Händen untenherum und hinter den Schenkeln auf und läßt dann die sich schließenden Beine folgen.

11. Die Fahne.

1. Die Fahne auf einem Arm mit Unterstützung des andern. Man hüpft an der äußern Seite des Barren an einem Holme in Stütz, zieht die geschlossenen und gestreckten Beine so hoch herauf, bis man die Kniee auf dem Holme aufsetzen kann; die eine Hand greift dann gerade herüber auf dem andern Holm auf, die andere zwischen den Knieen, der Daumen an der innern Seite des Holms; die Kniee werden nun auseinander geschoben, bis der gebogene Arm sich mit dem Ellbogen in der Hüfte fest einsetzen kann; endlich werden die Kniee abgeschoben und der ganze Körper in horizontale Lage gebracht; rechts und links.

2. Der Fahnenabschwung mit Zwischenschwung aus Stütz. Man macht die Fahne, wirft dann den Körper hinten in den Barren herein, schwingt in Stütz vor und springt in der Kehre ab; rechts und links.

3. Dasselbe aus der Heuschrecke. Ganz wie Nr. 2., nur daß man aus der Fahne gleich in die Heuschrecke sinkt; rechts und links.

4. Der Fahnenabschwung ohne Zwischenschwung. Man macht die Fahne, dreht rasch den Körper

auf dem Ellbogen und schwingt zur Wende über den andern Holm hinüber; dabei aber muß der Körper seine horizontale Lage behalten, bis er über den entgegengesetzten Holm gedrückt ist; rechts und links.

5. Der Fahnenwechsel mit Zwischenschwung in Stütz. Man wippt mäßig im Stütz, beim Rückschwung wirft man den Körper wie zur Wende über den einen Holm, setzt jedoch sogleich den Ellbogen ein und macht die Fahne; der Körper muß aber sogleich horizontal anfliegen; dann schwingt man herein, macht im Stütz den Zwischenschwung und wiederholt beim Rückschwunge die Fahne auf dem andern Arme.

6. Der Fahnenwechsel mit Zwischenschwung in der Heuschrecke. Ganz wie die vorige Uebung, nur daß der Zwischenschwung in der Heuschrecke gemacht wird und man sich aus dieser Lage in die Fahne heben muß.

7. Der Fahnenwechsel ohne Schwung. Man macht erst auf irgend eine Art die Fahne und hebt dann langsam den gestreckten Körper von einem Arme zum andern; dabei und bei den zwei vorigen Uebungen kann man noch wechselarmig handeln.

8. Die Fahne auf einem Arme. Man macht erst die Fahne mit Unterstützung des andern Arms und läßt dann, wenn man das gehörige Gleichgewicht hat, die Hand am andern Holm los; rechts und links.

9. Die Fahne auf beiden Armen mit Wippen im Stütz. Man wippt mäßig im Stütz und setzt, wenn der Körper beim Rückschwung die Fahnenlage hat, rasch die Ellbogen, die man nach innen zu drückt, gleichzeitig in die Hüften ein; der Schwung wird dadurch natürlich benommen.

10. Dasselbe aus der Stecklage in Stütz.

11. Dasselbe mit Wippen in der Heuschrecke. Wie Nr. 9, nur daß man in der Heuschrecke wippt.

12. Die Wage.

1. Die Wage aus dem Stütz in der Mitte des Barren. Man beugt die gestreckten Arme sammt dem Oberkörper ein wenig vor und erhebt hinten gleichzeitig den Unterkörper, bis der ganze Körper eine horizontale Linie bildet. Hat man die Wage ein Weilchen gehalten, so geht man in

die Lage, aus der man sie machte und das thut man auch bei den andern Wagen. Sehr schwer.

2. Die Wage aus Stütz am Anfange des Barren. Das Gesicht sieht in den Barren hinein und die Hände haben die Holmenden so erfaßt, daß die Knöchel und der Rücken nach einer Seite gerichtet sind. Aus dieser Lage erhebt man sich zur Wage.

3. Die Wage aus der Unterarmlage. Am besten macht man erst den Stand aus der Unterarmlage und läßt sich dann langsam zur Wage nieder. Bedeutende Anstrengung kostet es, wenn man sich aus dieser und andern Lagen in den entsprechenden Stand erheben will.

4. Die Wage in der Oberarmlage nach hinten. Man macht wieder erst den Stand in der Oberarmlage und läßt sich dann langsam zur Wage nieder; der Körper muß mit den Holmen gleiche Höhe haben und die Oberarme werden sich dabei etwas vorstrecken, so daß der Arm einen ganz stumpfen Winkel bildet.

5. Dieselbe Wage nach vorn. Während bei der vorigen Wage die Beine hinten waren und das Gesicht niederwärts blickte, sind bei dieser die Beine vorn und das Gesicht blickt aufwärts. Am besten macht sich diese sehr schwere Wage, wenn man erst so langsam als möglich den Umschlag aus der Heuschrecke macht, schnell in die Oberarmlage fällt, wobei man aber die Arme wieder etwas lang streckt und nun die Wage hält.

6. Die Wage aus dem Streckhange nach hinten. Stand aus dem Streckhange und Niederlassen zur Wage. Diese schwere Wage kann man sich für den Anfang etwas erleichtern, wenn man hart vor den Ständern die Holme erfaßt; läßt man dann zur Wage nieder, so werden dadurch die Schultern an die Ständer gedrängt und die horizontale Lage des Körpers viel erleichtert. Schwer ist es auch, sich aus dieser Wage wieder in den Stand zu erheben.

7. Dieselbe Wage nach vorn. Ist noch schwerer, als die vorige; das Gesicht blickt nach oben und die Beine sind vorn. Auch diese Wage kann man sich durch Anlegen an die Ständer viel erleichtern.

Das Reck.

So einfach dieses Geräth ist, so mannigfach sind die Bewegungen, die an demselben vorgenommen werden können und sogar vor dem Barren hat es noch das voraus, daß es die so wichtige Zugkraft der Arme ausbildet, welche am Barren nur wenig geübt werden kann. So mannigfach aber auch die Reckübungen sind, so verschiedenartig ist auch ihr Charakter, was am Barren bei weitem nicht in so umfassendem Maaße stattfindet. Der Leichtfertige wird am Reck manche ihm zusagende Uebung finden; der Eitle wird hier dem Nichtkenner bald eine große Meinung von sich beizubringen wissen; der Prahler kann daran auch den Kenner für den ersten Augenblick irre machen und seine Untüchtigkeit in mancher Hinsicht verbergen. Dieß aber sind nicht Schattenseiten des Gerätheß, sondern der Turner, welche daran falschturnen; wird es allseitig gebraucht, so ist nur Lobendes von ihm zu sagen. Will man die Schönheit des Turnens von Seiten seiner Formen am besten erkennen, so sehe man einem ausgebildeten Recktturner zu; will man den Körper in der höchsten Anstrengung aller seiner Kräfte sehen, hier geschieht es bei nicht wenigen Uebungen; will man Gewandheit gepaart mit Kraft und Entschlossenheit; will man Ernst im schönen Verein mit Scherz; will man Anstrengung gemildert durch Erholung; will man Kühnheit verbunden mit Sicherheit: für alles dieß bietet das Reck Stoff in reicher

Auswahl. Sein Charakter ist ein gemischter, aber in seiner Mischung ein vollendeter.

Weil aber das Reck so allseitig ist, so ist es auch ein Geräth, an dem jeder, wenn auch nicht in gleich umfassender Weise turnen kann. Das Kind selbst wird der Schönheit der Uebungen und wohl auch der Kühnheit wegen, welche fast jede derselben an der dünnen, hohen Stange zu erfordern scheint, gern, und wird es vernünftig geleitet, auch mit großem Nutzen daran turnen, und der vollendete Turner wird es neben dem Barren am allerwenigsten missen wollen.

Um den Körper an der Reckstange mit den Händen festzuhalten, kann man sich verschiedener Griffe bedienen, und diese Griffe werden mit besonderen Namen bezeichnet.

1. Der Aufgriff. Hängt der Oberkörper unterhalb der Stange, so sind die Knöchel mit dem Rücken nach einer Seite gewendet; ist er aber — im Stütz — über der Stange, so gehen Knöchel und Gesicht nach einer Seite.

2. Der Untergriff ist dem Aufgriff gerade entgegengesetzt. Hängt der Oberkörper unterhalb der Stange, so sind die Knöchel mit dem Gesicht nach einer Seite gerichtet; ist er aber — im Stütz — über der Stange, so gehen Knöchel und Rücken nach einer Seite.

3. Der Zwiegriff ist eine Verbindung von beiden; die eine Hand hat Auf- die andere Untergriff.

Durch diese verschiedenen Griffe entstehen auch 2 Arten des Hanges, nämlich der Seithang und der Querhang.

Den Seithang hat man dann, wenn der Körper mit Auf- oder Untergriff unterhalb der Stange hängt. Man kann aber auch Zwiegriff dabei haben, wenn die Hände in Körperbreite auseinander greifen; denn dann wendet sich der Körper nicht.

Der Querhang entsteht dadurch, daß die Hände im Zwiegriff knapp an einander greifen; denn dadurch wird der

Körper mit dem Gesicht nach einem Ständer, in die Quere gewendet.

Werden in diesen Hangarten die Beine mit benutzt; so entstehen dadurch wieder 2 Arten des Hanges, nämlich der Liegehang und der Schwebehang.

Beim Liegehang werden beide, oder ein Bein auf die Stange aufgelegt, entweder im Kniee, oder mit den Fußspitzen. Hat man Auf- Unter- oder Zwiegriff in Körperbreite, so entsteht der Seitliegehang; wenn aber Zwiegriff nahe an einander, der Querliegehang.

Beim Schwebehang werden die Beine über den Kopf erhoben und in der Schwebe gehalten, d. h. frei, ohne die Stange oder die Arme zu berühren und müssen immer gestreckt, nicht aber allemal geschlossen sein; denn sie können auch gespreizt werden und das geschieht nicht selten.

Der Seitschwebehang entsteht dadurch, daß man den Schwebehang mit Auf- oder Unter- oder Zwiegriff in Körperbreite macht; vorlings ist er, wenn die Beine vorn; rücklings, wenn sie hinten an der Stange in die Höhe gehen; der Querschwebehang entsteht dadurch, daß man den Schwebehang mit Zwiegriff — nahe — macht. Die Beine werden entweder geschlossen an einer Seite der Stange, oder gespreizt zu beiden Seiten der Stange über den Kopf erhoben.

Die Lagen.

1. Der Streckhang. Der Körper wird von den gestreckten Armen — die Hände an der Stange — unterhalb der Stange getragen.

2. Der Hang mit angezogenen Armen. Der Körper wird mit angezogenen Armen an der Stange gehalten; die Arme können dabei einen stumpfen, rechten oder spitzen Winkel bilden, müssen aber so viel als möglich immer in demselben Winkel bleiben. Dieser Hang, den man kürzer auch Winkelhang nennen kann, ist von großer Wichtigkeit für die Bildung der Ziehkraft der Arme, wofür der Barren wenig thut.

3. Der Unterarmhang. Das Ellbogengelenk wird über die Stange gelegt und Unter- und Oberarm bilden einen Winkel; die Hände fassen die Stange nicht. Dieser Hang wird vorlings und rücklings gemacht: vorlings ist er, wenn die Brust der Stange zugekehrt ist; rücklings, wenn dieß mit dem Rücken der Fall ist.

4. Der Oberarmhang. Die Oberarme liegen auf der Stange auf und zwar so weit nach der Schulter zu, als es die hervorstehende Brust oder der Rücken erlaubt; die Arme werden möglichst gerade vorgestreckt. Er ist vorlings, wenn die Brust, und rücklings, wenn der Rücken an der Stange anliegt.

5. Der Knickstützhang. Der eine Arm stützt oberhalb der Stange auf, im Ellbogen eingeknickt, der andere hat den Winkelhang. Die Stützhand hat Auf- und die Hanghand gewöhnlich Untergriff, doch nicht allemal.

6. Der Knickstütz. Beide Arme stützen oberhalb der Stange, im Ellbogen eingeknickt; ist die Brust der Stange zugekehrt, so hat man Knickstütz vorlings; wenn aber der Rücken, so hat man ihn rücklings. Vorlings kann man nur Aufgriff, rücklings auch Unter- und Zwiegriff in Körperbreite nehmen.

7. Der Stütz. Beide Arme stehen gestreckt oberhalb der Stange; dabei kann man Auf- Unter- und Zwiegriff haben und die Vorder- oder Hinterseite des Körpers der Stange zukehren, — Stütz vorlings und Stütz rücklings.

8. Auf- und Abschwünge. Aufschwünge sind die Bewegungen, wodurch man den Oberkörper über die Stange bringt, und die Abschwünge die, wodurch man ihn wieder herunter bringt.

9. Wellen. Sie sind meistens fortgesetzte Aufschwünge: der Körper wird in irgend einer Lage im Kreise um die Stange herumgeworfen.

10. Umschwünge sind die Schwünge, wodurch der gestreckte Körper nur durch die Hände gehalten im Kreise um die Stange herumgeworfen wird, ohne dabei vor der Vollendung des Umschwungs die Stange zu berühren.

11. Die Fußlage. Darunter gehören alle die Uebungen, bei denen die Beine rechtwinklig angezogen gehalten

werden, oder doch die Hauptbewegungen auszuführen haben. Diese ist streng genommen nicht eine Lage, welche eine besondere Klasse bilden sollte, weil allemal eine andere Lage damit verbunden ist. Weil sie aber überaus wichtig zur Bildung des Unterkörpers ist und häufig sehr vernachlässigt wird; darum soll sie auch hier, wie unter dem Barren, einer besondern Berücksichtigung werth geachtet werden.

12. Die Fahnen. Der Fahnen gibt es auf dem Reck nicht zu viel. Sie müssen alle mit Untergriff gemacht werden. Der Begriff derselben ist schon beim Barren aufgestellt.

13. Die Wagen. Der Begriff derselben ist der beim Barren aufgestellte.

1. Der Streckhang.

1. Wechselarmiges Handeln mit Untergriff. Eine Hand um die andere greift etwas fort, je weiter, desto schwerer; die Arme dürfen dabei nicht angezogen werden. Der ganze Körper hängt bei allen Uebungen in dieser Lage, welche ohne Schwung gemacht werden, ruhig und gestreckt herab, die Beine sind geschlossen und haben an den Knieen Fühlung; hin und her.

2. Wechselarmiges Handeln mit Untergriff. Den Daumen legt man entweder neben den Zeigefinger, oder bringt ihn um die Stange herum, wie man es auch beim Aufgriff machen kann; hin und her.

3. Gleicharmiges Handeln mit Aufgriff. Beim Fortgehen darf der Körper nicht zusammenzucken und die Arme müssen ganz gestreckt bleiben, nur durch die Kraft der Schultern wird das Fortrücken bewerkstelligt; hin und her.

4. Dasselbe mit Untergriff. Hin und her.

5. Handeln mit Zwiegriff. Der Körper ist im Querhang. Beim wechselarmigen Handeln greift man entweder nach oder über; beim Nachgreifen folgt eine Hand der andern, die hintere allemal der vorderen; beim Uebergreifen wird die hintere allemal über die vordere, und wenn es zurückgeht, die vordere über die hintere gesetzt; vor- und rückwärts.

6. Wippen. Das Wippen macht man hier gewöhnlich nur mit Aufgriff; denn beim Untergriff wird man bei etwas starkem Schwunge leicht von der Stange abgerissen. Ist der Schwung hinten und will eben wieder vor gehen, so erhebt man die Hände ein wenig und greift etwas weiter um die Stange herum. Beim Vorschwung muß der Oberkörper mit hinausgeworfen werden und beim Rückschwung dürfen die Beine in den Knieen nicht einknicken.

7. Wippen mit Auseinander- und Aueinandergreifen der Hände. So wie der Schwung nach vorn gehen will, greifen die Hände ganz an einander und will er eben wieder zurück, so greifen sie wieder auseinander, je weiter, desto besser, aber die Arme müssen gestreckt bleiben; fort. Man kann dabei auch zugleich hin und her handeln.

8. Wippen mit Spreizen der Beine. Man wippt stark und spreizt sowohl vorn, als hinten die Beine tüchtig auseinander; hängt der Körper senkrecht unter der Stange, so sind die Beine allemal geschlossen. Die vorige Uebung kann damit verbunden werden.

9. Wippen im Zwiegriff. Ist das Reck nicht breit genug, so daß man vorn oder hinten mit den Füßen an die Ständer trifft, so muß man die Beine spreizen.

10. Wippen mit wechselarmigem Handeln. Bei jedem Schwunge greift abwechselnd eine Hand weiter; hin und her.

11. Wippen mit gleicharmigem Handeln, einfach. So wie der Schwung hinten angekommen und eben wieder vorgehen will, werden die Hände gleichzeitig etwas fortgesetzt: es geschieht dieß also bei je zwei Schwüngen einmal.

12. Wippen mit gleicharmigem Handeln, doppelt. Bei jedem Schwunge wird einmal gehandelt, also auch nach dem Vorschwung.

13. Wippen mit halber Wendung. Man nimmt ziemlichen Schwung; beim Vorschwung greift man, je nachdem man sich wenden will, mit der rechten oder mit der linken Hand auf die andere Seite der Stange, und zwar über die andere Hand hinweg im Aufgriff und beim Rückschwung

folgt die andere nach, nimmt aber den Aufgriff auf derselben Stelle; beim Vorschwung kommt man also in Zwiegriff und beim Rückschwung in Aufgriff auf die andere Seite der Stange; fort.

14. Wippen im Zwiegriff mit Handeln. Beim Wippen sind die Beine zu spreizen und dabei kann gleich- oder wechselarmig gehandelt werden, und beim Wechselgriff kann man nach- oder über greifen; hin und her.

15. Wippen bis zum Anschenkeln. Aufgriff; man nimmt vorzüglich nach vorn starken Schwung, bis man zuletzt etwas oberhalb der Kniee mit den Schenkeln an die Stange schlägt; denn so weit herunter reichen die gestreckten Arme.

16. Hangen an einem gestreckten Arme. Ist der Turner zu dieser freilich leichten Uebung noch zu schwach, so kann der Hangarm dadurch unterstützt werden, daß man ihn mit der ledigen Hand an der Handwurzel anfaßt. Das aber wird wohl meistens geschehen müssen, wenn man an einem Arme handeln oder wippen will; denn beides ist auch so noch schwer.

17. Der Seitschwebehang mit gestreckten Armen vorlings. Man hebt oder schwingt die gestreckten und geschlossenen Beine so hoch in die Höhe, bis sie etwa noch zwei Zoll von der Stange abstehen; sie bilden dann mit dem Oberkörper einen stumpfen Winkel und ohngefähr die Kniee stehen mit der Stange in gleicher Höhe. In dieser Lage muß man sich eine Zeit lang festhalten. Die Uebung ist vorzüglich für das Rückgrad und den Unterleib stärkend.

18. Beugen und Strecken des Körpers im Seitschwebehang vorlings. Befindet man sich in der unter der vorigen Nr. beschriebenen Lage, so streckt man den Körper in die Höhe, daß er nicht mehr einen stumpfen Winkel, sondern eine gerade Linie bildet; dann läßt man ihn wieder herunter, so weit, als es geht, es geht aber so weit, bis man mit den Fußspitzen die Stange berührt, u. s. f. Die Beine bleiben immer gestreckt und geschlossen, und berühren weder Arm noch Stange. Die Uebung ist sehr nützlich, aber bei guter Ausführung schon ziemlich schwer.

19. Das Nest oder die Bratwurst. Vom Seitschwebehang mit gestreckten Armen vorlings werden die Fußspitzen zwischen den Händen auf die Stange aufgelegt; wer es nicht vermag bei gestreckten Beinen, knickt sie in den Knieen ein; dann wird der ganze Körper zwischen den Armen durch gedrückt, bis dessen vordere Seite ganz dem Boden zugewendet ist. Der Kopf wird zurückgehoben, die Brust herausgebracht und der ganze Körper ist möglichst rund. Herunter geht man, wie man hinauf gekommen. Die Hände können ebenso gut Unter- als Aufgriff haben und die Fußspitzen können auch spreizend außerhalb der Hände angelegt werden. Dann müssen freilich die Hände etwas näher an einander sein.

20. Der Durchschub. Anstatt die Fußspitzen wie beim Nest auf die Stange aufzulegen, steckt man sie bei eingeknickten Beinen unterhalb der Stange zwischen den Armen durch, streckt sie aber nach dem Durchstecken sogleich wieder und läßt sie sammt dem Oberkörper so weit nieder, daß das Auge nach derselben Seite sieht, wohin es beim Beginn der Uebung sah. Freilich geht es nicht gleich so weit und wenn sie auch herunterkommen, so kommen sie doch nicht wieder herauf. Beim Heraufziehen sind die Beine gestreckt und bleiben es auch, bis sie beim Durchstecken nach vorn wieder knicken müssen. Wer die Füße nicht unter der Stange wegbringt, muß sie über das Kreuz legen.

21 Armverdrehen von vorn nach hinten. Man macht den Durchschub mit Untergriff, hebt sich aber nicht wieder zurück, sondern dreht die Kugeln vollends herum. Je weiter man mit den Händen aus einander greift, desto leichter wird die Uebung; doch darf man nicht gar zu weit greifen, sonst verdreht man die Arme gleich zu Anfang. Im Anfang macht die Uebung Schmerz und ist mit Vorsicht vorzunehmen.

22. Armdrehen von hinten nach vorn. Diese Uebung ist noch schwerer als die vorige. Ganz eigenthümlich ist der Griff dazu; man braucht nämlich zwar auch Untergriff, aber die Hände müssen noch verwendet werden, so daß die Ellbogen mehr nach dem Gesichte zu gedreht werden. Ist jemandem diese Beschreibung nicht deutlich, so mache er die vorige Uebung; der Griff, den er nach der Verdrehung hat,

ist der richtige zu dieser. Der Körper muß hangen; nun verdreht man von hinten nach vorn die Kugeln, hebt, während die Beine nach unten gestreckt sind, den Oberkörper in die Höhe und steckt ihn nach vorn mit geknickten Beinen durch die Arme. Gewöhnlich wird es bei dieser Uebung dadurch versehen, daß man nicht den Oberkörper, sondern die Beine hebt; die Beine werden den Oberkörper nicht in die Höhe bringen, wohl aber werden sie, wenn jener hebt, folgen. An der festen Stange lassen sich diese und die vorige Uebung nur einmal machen, während man sie zwischen zwei Seilen nach Belieben wiederholen kann.

23. Handeln im Seitschwebehang vorlings mit gestreckten Armen. Man kann wechsel- oder gleicharmig handeln; hin und her. Die Streckung der Arme und die Schwebe der Beine muß festgehalten werden.

24. Seitschwebehang vorlings die gespreizten Beine unterhalb der Stange. Rückt man die Hände ziemlich nahe an einander, und streckt die Beine nicht an der Stange in die Höhe, sondern spreizt sie unterhalb der Stange um die Arme herum; so entsteht dadurch eine zweite Art des Seitschwebehanges vorlings. In diesem bilden Ober- und Unterkörper nicht mehr einen stumpfen, sondern einen ganz spitzen Winkel; denn Stirn und Kniee berühren sich fast. In diesem Hange kann man auch wechsel- und gleicharmig handeln. Noch schwerer wird dieser Hang, wenn man beide geschlossene und gestreckte Beine unterhalb der Stange von außen an den rechten oder linken Arm anlegt.

25. Erheben aus dem Streckhang zum Querschwebehang. Man hängt mit Zwiegriff, die Hände knapp an einander, erhebt die gestreckten Beine und spreizt sie um die Arme herum. Beim Erheben der Beine bleiben die Arme gestreckt; auf die Dauer. Hinsichtlich der Beine kann man den Querschwebehang auf zweierlei Art machen; bei beiden sind sie gespreizt, aber bei der ersten Art bilden sie mit dem Oberkörper einen stumpfen, bei der zweiten einen spitzen Winkel; bei der ersten sind sie über die Stange gespreizt und haben in der Mitte der Schienbeine gleiche Höhe mit derselben, bei der andern sind sie unterhalb der Stange um die Arme

gespreizt. Ganz dieselbe Verschiedenheit findet auch bei dem Seitschwebehang vorlings und rücklings statt.

26. Handeln im Querschwebehang. Handeln kann man entweder gleich- oder wechselarmig und beim Wechselgriff entweder nach- oder übergreifen.

27. Kreiseln im Querschwebehang. Die gestreckten und gespreizten Beine liegen unterhalb der Stange um die Arme herum; in dieser Lage bewirkt man es durch den Druck der Hände, daß die Fußspitzen einen vollständigen Kreis beschreiben; herum und wieder hinum.

28. Der Seitschwebehang rücklings. Man macht den Durchschub nach hinten und streckt die Beine wieder, so wie man sie durch die Arme gesteckt hat, so hat man diesen Hang. Schwerer aber wird er, wenn man die Beine an der Stange in die Höhe und so den ganzen Körper streckt. Die Beine dürfen in diesem Hang die Stange nicht berühren.

29. Handeln im Seitschwebehang rücklings. Man kann in beiden Arten des Hangs — siehe die vorige Nr. — gleich- oder wechselarmig handeln, in der zweiten aber ist es ziemlich schwer.

30. Niederlassen und Erheben im Seitschwebehang rücklings. Aus der ersten Hangart — s. Nr. 28 — läßt man sich hinten ganz nieder, bis das Gesicht wieder vorwärts sieht und hebt sich dann mit gestreckten Beinen wieder in die Höhe, bis man mit den Füßen die Stange berührt. Weil man die Beine nicht knicken darf, kann man sie auch nicht durchschieben. Fort.

31. Handeln im Seitschwebehang mit einem nach hinten durchgesteckten Beine. Man steckt das rechte oder das linke Bein zwischen den Armen durch, streckt beide und handelt wechsel- oder gleicharmig mit Auf- oder mit Untergriff.

32. Der Tanz im Schwebehang. Die Hände haben knapp aneinander Aufgriff und die Beine werden unterhalb der Stange um die Arme herumgespreizt; nun wird die rechte Hand auf die andere Seite der Stange über die linke im Aufgriff gesetzt und die linke nimmt auf derselben Stelle, wo sie erst war, aber auf der andern Seite auch Aufgriff; dieselben

Griffe werden nun nach jeder Seite gemacht und die Beine folgen immer nach. Es kann auch erst die linke greifen.

33. Wechsel im Seitliegehang. Die Hände nehmen ziemlich eng an einander Aufgriff und die Beine werden seitwärts geschlossen und gestreckt erhoben und auf derselben Seite gleichzeitig in den Kniekehlen aufgelegt; beim Erheben und immer bleiben die Arme gestreckt; nun läßt man die gestreckten Beine wieder herunter und hebt sie im Halbkreis nach der andern Seite, wo man sie wieder auflegt; fort.

34. Wechsel im Querliegehang mit einer Hand und einem Beine. Man hängt sich an einen gestreckten Arm und legt das entsprechende Bein in der Kniekehle an derselben Seite der Stange auf; gleichzeitig läßt man Hand und Bein los und bringt das andere Bein und die andere Hand in dieselbe Lage.

35. Wippen im Querhang zum Querliegehang mit gestreckten Beinen. Hat man so viel Schwung, daß die gestreckten Beine mit den Fußspitzen die Stange berühren; so erfaßt man sie damit von beiden Seiten und bleibt ein Weilchen hängen; läßt man los, so bekommt man bedeutenden Rückschwung und beim Vorschwung faßt man wieder die Stange.

36. Der Schwimmhang. Hang mit Zwiegriff, die Hände knappen einander; die Beine werden in den Kniekehlen auf der rechten Seite der Stange aufgelegt; die rechte Hand nimmt auf der linken Seite etwas über die linke hinausgreifend Aufgriff; das rechte Bein geht unterhalb der Stange herum und hängt sich an der linken Seite derselben an die Fußspitze und nun nimmt gleichzeitig die linke auf der rechten Seite der Stange an der alten Stelle Aufgriff und das linke Bein wird umgewendet und mit der Fußspitze auf der rechten Seite der Stange, oder an der Ferse des rechten Beines angelegt. Dabei wird der Kopf durch die Arme gesteckt und der Körper mit dem Gesichte nach unten gewendet. Wie man in den Schwimmhang gekommen, so geht man wieder heraus. Die ganze Uebung muß schnell und rund ausgeführt werden, die Arme ganz gestreckt und der Körper ohne Ecken, sichelförmig gebogen sein. Einfacher kann man in diesen Hang kommen, wenn man im Querhang vorzüglich rückwärts hoch

schwingt, so daß man die Stange mit den Fußspitzen von beiden Seiten erfassen kann.

---

2. Der Hang mit angezogenen Armen oder der Winkelhang.

1. Wechselarmiges Handeln mit Auf-, Unter- oder Zwiegriff in Körperbreite. Bei diesen und allen folgenden Uebungen dieser Art muß der Körper gut gehalten werden: Kopf zurück, Brust heraus, Beine gestreckt und geschlossen und der ganze Körper ruhig, so lange nur die Arme zu arbeiten haben; beim Wechselgriff folgt entweder eine Hand der andern nachgreifend, oder es greift allemal die eine über die andere hinaus; hin und her.

2. Gleicharmiges Handeln mit Auf-, Unter- oder Zwiegriff in Körperbreite. Hier und in den vorigen Uebungen kann man auch Zwiegriff in Körperbreite nehmen, weil dabei der Körper im Seithang bleibt. Hin und her.

3. Handeln im Querhang. Die Arme sind im Zwiegriff knapp neben einander, wodurch der Körper seitwärts gedreht wird. Handeln kann man gleicharmig und wechselarmig, und beim Wechselgriff nach- oder übergreifend; vor- und rückwärts.

4. Wechselarmiges Handeln mit halber Wendung. Man hängt nahe am linken Ständer mit Untergriff; die linke Hand läßt los und greift in Körperbreite in dem Griffe, den die rechte hat, vorwärts über die rechte hinaus, so daß man also an der andern Seite der Stange mit Aufgriff hängt. Natürlich wendet sich gleichzeitig der Körper. Nun greift die Rechte vorwärts eine Körperbreite über die linke hinaus, so daß man wieder mit beiden Händen Untergriff hat; so fort hin und her. Während der Wendung darf der Arm, welcher den Körper allein halten muß, nicht sinken. Da die Uebung so schon etwas schwer ist, so kann man sich dieselbe im Anfang dadurch viel erleichtern, daß man mit der weitergreifenden Hand zur Unterstützung

unterwegs einen Augenblick aufgreift, aber sogleich wieder fahren läßt und die Wendung vollendet.

5. Der Griffwechsel. Man geht aus einem Griffe gleichzeitig mit beiden Händen in den andern über: aus dem Untergriff in den Aufgriff und umgekehrt. Will man wechseln, so zieht man rasch die Arme noch etwas an, wodurch der Körper ein wenig in die Höhe geschnellt wird; in diesem Augenblick lassen gleichzeitig die Hände los und wechseln den Griff; die Arme dürfen aber den Winkel nicht verlieren, nur wenig sinken. Die Uebung ist leichter, als sie aussieht. Etwas schwerer wird sie mit Zwiegriff in Körperbreite.

6. Der Griffwechsel mit gleicharmigem Handeln. Bei jedem Griffwechsel rücken die Hände gleichzeitig etwas fort; hin und her.

7. Hang an einem unterstützten Arm. Die ledige Hand faßt den angezogenen Arm an der Handwurzel und hilft mit halten; rechts und links.

8. Handeln mit einem unterstützten Arm. Kann mit Auf- oder Untergriff, rechts und links, hin und her gemacht werden; doch wird man wohl das hin und her spalten müssen.

9. Hang an einem Arm oder der Riesenhang. Je spitziger der Winkel gehalten wird, desto weniger schwierig ist die Uebung; rechts und links mit Auf- oder Untergriff.

10. Handeln mit einem Arme. Ist zwar tüchtig schwer, läßt sich aber doch machen; rechts und links, hin und her jedenfalls mit einer Pause.

Ziehklimmen.

Darunter versteht man das Erheben des Körpers aus dem Streckhange zum Hang mit angezogenen Armen nur durch die Kraft der Arme. Dabei muß der ganze Körper ruhig und gestreckt gehalten werden; die Arme aber müssen gleichmäßig anziehen und niederlassen; die Stange muß so hoch sein, daß man im Streckhange den Boden nicht berührt. Das Ziehklimmen ist übrigens so wichtig, daß kein Turner den Platz verlassen sollte, ohne sich darin etwas geübt zu haben.

11. Mit Untergriff. Die Hände dürfen nicht zu nahe an einander rücken, die Körperbreite ist das rechte Maaß. Der Körper muß so hoch erhoben werden, daß die Brust die Stange berührt; beim Niederlassen muß man allemal vollständig in den Streckhang gehen; denn der Zug ist von da an allemal am schwersten; so oft als möglich.

12. Mit Aufgriff. Ist etwas schwerer, als die vorige Uebung, muß aber auch bis zum Anbrusten gemacht werden, ohne daß der Körper in den Hüften zusammenzwickt; fort.

13. Mit Zwiegriff. Die Hände sind hart neben einander; man muß sich allemal so hoch erheben, daß die Schulter die Stange berührt, oder kürzer, bis man anschultert; hat man die rechte Hand vor der linken, so wird man mit der rechten Schulter anschultern, hat man die linke vor der rechten, so geschieht es mit der linken; fort.

14. Mit Auf- und Weitgriff. Man greift mit den Händen so weit aus einander, als man kann; dann zieht man nach einem Arm zu an und der andere bleibt gestreckt, man muß aber so weit ziehen, daß die Schulter des angezogenen Armes wenigstens gleiche Höhe mit der Stange hat und bald den rechten bald den linken zum Zugarm nehmen.

15. Mit Unter- und Weitgriff. Ist ganz wie die vorige Uebung, nur daß man Untergriff hat. Auch hier müssen die Arme abwechselnd der Zugarm und der Streckarm sein; öfters.

16. Mit Zwie- und Weitgriff. Der Arm, dessen Hand den Untergriff hat, ist allemal der Zugarm, und dessen Hand Aufgriff hat, der Streckarm. Bei den beiden vorigen Uebungen kann man mit der Thätigkeit der Arme wechseln, ohne daß man das Reck verläßt oder die Griffe im Hange wechselt; bei dieser muß man, will man den Streckarm zum Zugarm nehmen oder umgekehrt, entweder das Reck verlassen, oder die Griffe wechseln; öfters.

17. Mit einem unterstützten Arm. Wenn die ledige Hand fest an die Handwurzel greift, so ist die Uebung nicht viel schwerer, als wenn man mit beiden Händen die Stange erfaßt hat; rechts und links.

18. Mit einem Arme. Ist unter den eigentlichen Kraftübungen eine der schwierigsten; daß es aber möglich ist, sich mit einem Arm aus dem Streckhang emporzuheben, weiß ich aus Erfahrung.

Ziehklimmen mit Handeln.

19. Mit Untergriff. Wenn man angezogen hat und eben wieder niederlassen will, rückt man gleicharmig etwas weiter; doch kann man es auch zugleich beim Anziehen thun; hin und her.

20. Mit Aufgriff. Wie die vorige Nr.; ist etwas schwerer, weil das Ziehen in diesem Griffe etwas schwerer ist.

21. Mit Zwiegriff. Gleich- oder wechselarmig, und beim Wechselgriff entweder nach- oder übergreifend.

Wippen.

Das Wippen ist darum nicht so leicht, weil der Körper längere Zeit mit angezogenen Armen gehalten werden muß; es kann mit Auf- und Untergriff gemacht werden, mit Untergriff aber ist es schwerer, weil man leicht von der Stange abgerissen werden kann.

22. Wippen mit Handeln im Aufgriff. Handelt man wechselarmig, so greift bei jedem Schwung eine Hand um die andere fort; beim gleicharmigen Handeln kann man fortrücken, sowie der Rückschwung vollendet ist, also bei je zwei Schwüngen einmal, oder auch bei jedem Schwunge; hin und her.

23. Wippen mit Handeln im Untergriff. Alles so, wie unter der vorigen Nr.

24. Wippen mit Handeln im Zwiegriff. Das Wippen in diesem Hange ist darum etwas schwer und unbequem, weil der Schwung des Griffes wegen etwas schief werden muß und weil die Beine der Ständer wegen gespreizt werden müssen. Das Handeln wie gewöhnlich beim Zwiegriff; vor- und rückwärts.

25. Wippen mit Wendung des Körpers. Es wird mit Aufgriff gewippt; beim Vorschwung greift die rechte Hand auf der andern Seite der Stange etwas über die linke hinaus auf und beim Rückschwunge folgt die linke,

greift aber neben die rechte und nicht drüber hinaus. So hat man Aufgriff auf der andern Seite der Stange; fort.

26. Wippen mit Griffwechsel. Beim Vorschwung hat man Aufgriff; so wie er aber wieder zurückgehen will, wird der Aufgriff mit dem Untergriff verwechselt, und will er wieder vorgehen, so nimmt man wieder Aufgriff. Damit kann auch das gleicharmige Handeln verbunden werden; hin und her.

Wippen mit Ziehklimmen.

Das Ziehklimmen ist hier etwas leichter, als ohne Schwung, weil der Schwung das Ziehklimmen unterstützt. Die Uebungen in dieser Lage sind ebenso nützlich als schön, schön nämlich, wenn sie mit richtiger Haltung des Körpers ausgeführt werden.

27. Mit Aufgriff. Will man nicht erst Kraft aufwenden, um in den Schwung zu kommen, so stellt man sich etwa eine Armlänge vor das Reck, springt in die Höhe und faßt im Sprunge die Stange; der Körper wird nun gleich einen schönen Vorschwung haben, der um so stärker wird, je weiter man beim Sprung vor der Stange stand. Beim Vorschwung sind die Arme angezogen; sowie der Schwung zurückgehen will, streckt man sie wieder und zieht sie etwas rasch wieder an, wenn der Schwung vor gehen will. Werden die Arme nicht etwas rasch angezogen und gestreckt, so wird der Schwung nicht so regelmäßig. Die Uebung läßt sich aber auch ebenso gut umgekehrt ausführen, so daß man beim Rückschwung die Arme anzieht und beim Vorschwung streckt.

28. Der Unterschwung. Man stellt sich wenigstens in Armlänge vor das Reck, springt in die Höhe und faßt im Sprunge aufgriffs die Stange; beim Vorschwung bringe man den Oberkörper der Stange nahe und die geschlossenen und gestreckten Beine noch höher als die Stange; wenn die Beine in einem weiten Bogen wieder niederwärts gehen, lassen gleichzeitig die Hände los, beim Loslassen den Körper noch vorschiebend; man kommt ein tüchtiges Stück hinter die Stange zu stehen.

29. Wippen und Ziehklimmen mit Untergriff. Alles unter Nr. 27 Gesagte gilt auch hier; entweder werden

beim Vorschwung die Arme angezogen und beim Rückschwung niedergelassen, oder beim Rückschwung angezogen und beim Vorschwung niedergelassen.

30. Mit Zwiegriff. Der Schwung wird nie so schön und regelmäßig werden, wie bei den vorigen Uebungen; doch läßt er sich nach und nach beherrschen. Das Uebrige wie bei Nr. 27, nur daß man beim Wechselgriff auch übergreifen kann.

Wippen und Ziehklimmen mit Handeln.

31. Gleicharmiges Handeln mit Aufgriff, einfach. So wie der Rückschwung vollendet ist, greift man gleichzeitig fort; doch läßt es sich auch machen, wenn der Vorschwung zu Ende ist. Mit dem Ziehklimmen läßt es sich auch dabei halten, wie man will; man kann entweder beim Vor- oder beim Rückschwung anziehen oder strecken. Das gilt auch bei den übrigen Uebungen dieser Art. Hin und her.

32. Gleicharmiges Handeln mit Aufgriff, doppelt. So wie ein Schwung zu Ende ist, greifen die Hände gleichzeitig einmal fort; hin und her.

33. Gleicharmiges Handeln mit Untergriff, einfach. Man greift gleicharmig fort, so wie entweder der Rück- oder der Vorschwung zu Ende ist: also bei je zwei Schwüngen einmal; hin und her.

34. Gleicharmiges Handeln mit Untergriff, doppelt. Man greift fort nach dem Rück- und ebenso nach dem Vorschwung; hin und her.

35. Handeln mit Zwiegriff. Dabei kann man wechselarmig, bei je zwei Schwüngen, oder bei jedem Schwunge mit einem Arme, und auch bei zwei Schwüngen einmal gleicharmig handeln; vor- und rückwärts.

36. Ziehklimmen aus dem Seitschwebehange, vorlings. Die geschlossenen und gestreckten Beine werden nach vorn erhoben und in der Schwebe gehalten, so daß etwa die Mitte der Schienbeine der Höhe der Stange gleichkommt. In dieser Lage bleibt der Körper fest, die Arme aber ziehklimmen, bis man mit dem Bauche die Stange berührt. Hat man die Arme angezogen, so kann man wechsel-

oder gleicharmig handeln und gleicharmig kann man es auch während des Ziehklimmens thun; hin und her.

37. Ziehklimmen im Seitschwebehange rücklings. Man macht erst den Durchschub, streckt dann die Beine nach oben, hält den ganzen Körper frei und ziehklimmt. Die Uebung ist nicht leicht, weil der Körper immer Neigung hat, rücklings herabzufallen. Macht man den leichteren Seitschwebehang rücklings, so daß Ober- und Unterkörper unter der Stange einen Winkel bilden, so kann man nur wenig anziehen.

38. Ziehklimmen im Querschwebehange. Dabei kann man wieder handeln, indem man die Hände nach- oder übersetzt, oder gleicharmig fortrückt; hin und her.

39. Ziehklimmen im Querliegehang. Der ganze Körper ist geradegestreckt und wird mit den Fußspitzen an der Stange von beiden Seiten festgehalten; in dieser Lage ziehklimmt man, bis die Brust die Stange trifft.

---

3. Der Unterarmhang.

a) vorlings.

1. Handeln wechselarmig. Der Körper hängt auch hier, wie bei den ähnlichen Uebungen der vorhergehenden Lagen, ruhig und gestreckt herab. Man kommt in diese Lage dadurch, daß man vom Boden abspringt und die Unterarme über die Stange wirft; ist die Stange zu hoch, so hängt man erst den einen Arm ein und läßt dann den andern folgen.

2. Handeln wechselarmig, im Querhang. Man hängt an einem Arme, das Gesicht einem Ständer zugewendet und legt auf der andern Seite den andern Arm auf; vor- und rückwärts.

3. Handeln gleicharmig. Die Arme sollen nicht über die Stange hinrutschen, sondern hüpfend von einer Stelle zur andern rücken; hin und her.

4. Anziehen und Niederlassen. Man läßt sich, ohne den Unterarmhang zu verlassen, nieder, bis die Oberarme senkrecht stehen; dann erhebt man sich, bis die Brust mit der Stange gleiche Höhe hat; öfters.

5. Handeln an einem Arme. Wer sich noch nicht an einem Arme halten kann, der ergreife mit der ledigen Hand die Hand des Hangarmes und lerne erst auf die Dauer hängen und so unterstützt auch handeln. Freilich bereitet diese Unterstützung auch noch mehr Schmerz in dieser für den Anfang schon so schmerzenden Lage. Uebrigens aber ist es nicht schwer, an einem Arme ohne Unterstützung zu handeln; hin und her, rechts und links.

6. Anziehen und Niederlassen an einem Arme. Kann kaum bis zu der Höhe gebracht werden, wie mit beiden Armen.

7. Niederfallen in den Winkelhang und Erheben in den Unterarmhang. Man hängt aufgriffs mit recht- oder stumpfwinkligen Armen, zieht ruckweise höher, läßt gleichzeitig die Hände fahren und wirft sich in die Ellenbogengelenke; will man wieder heruntergehen, so muß man sich auch erst wieder einen Ruck nach oben geben, ohne daß der Körper beim Rucke der Arme und Schultern mit zusammenruckt.

8. Dasselbe mit gleicharmigem Handeln. Man kann entweder beim Niederfallen oder beim Erheben fortgehen, oder auch sowohl beim Niederfallen als auch beim Erheben; hin und her.

9. Wechselarmiges aber gleichzeitiges Niederfallen in den Winkelhang und Erheben in den Unterarmhang. Ein Arm hängt im Ellbogen und der andere hat aufgriffs den Winkelhang; gleichzeitig wird nun die Lage der beiden Arme gewechselt, der angezogene Arm wird in den Ellbogen geworfen und der andere sinkt zum Winkelhang herab. Das Gesicht sieht bei jedem Wechsel nach der entgegengesetzten Seite. Es läßt sich damit auch gleichzeitiges Handeln verbinden.

10. Wippen. Auch beim Wippen dürfen die Hände die Stange nicht erfassen; der ganze Körper muß gestreckt und beim Vorschwingen der Oberkörper mit hinaus geworfen werden.

11. Wippen mit wechselarmigem Handeln. Bei jedem Schwunge wird ein Arm fortgesetzt; hin und her. Um gleich gehörig in den Schwung zu kommen, stellt man sich etwa eine Armlänge vor das Reck, springt in die Höhe und wirft im Sprunge die Unterarme über die Stange.

12. Wippen mit gleicharmigem Handeln. Entweder bei je zwei Schwüngen, oder bei jedem Schwunge wird einmal gehandelt; hin und her.

13. Wippen mit Niederfallen in den Winkelhang und Erheben in den Unterarmhang. Wenn der Schwung vor ist und eben zurückgehen will, sinkt man in den Winkelhang herab; ehe er aber wieder vorgeht, wirft man die Unterarme über die Stange; fort.

14. Dasselbe mit gleicharmigem Handeln, einfach oder doppelt. Handelt man einfach, so wird bei zwei Schwüngen einmal gehandelt; geschieht es aber doppelt, bei jedem Schwunge; hin und her.

15. Wippen mit wechselarmigem aber gleichzeitigem Fallen in den Winkelhang und Erheben in den Unterarmhang. Ist die unter Nr. 9 beschriebene Uebung, nur mit Wippen verbunden. Um die Uebung einmal zu machen, braucht man zwei Schwünge und allemal beim Rückschwung wird der Wechsel vorgenommen. Will man gleicharmiges Handeln damit verbinden, so muß dieß ebenfalls beim Rückschwung und Wechsel geschehen.

b) rücklings.

16. Umwenden in den Unterarmhang rücklings. Man hängt erst in den Unterarmen vorlings, läßt dann einen Arm los, wendet den Rücken der Stange zu und wirft den loslassenden Arm nach hinten über die Stange. Der haltende Arm muß den Körper während des Umwendens etwas erheben und der andere Arm muß schnell herumgeworfen werden, bevor der Körper wieder herabsinkt.

17. Handeln im Unterarmhang rücklings, wechsel- oder gleicharmig. Die Uebung strengt die Arme ziemlich sehr an; wer sich aus dem Unterarmhang vorlings noch nicht umwenden kann, der muß entweder im Sprung

die Unterarme rücklings über die Stange werfen, oder hinaufgehoben werden; hin und her.

18. Wippen. Ist die Haut im Ellenbogengelenk fest geworden, so ist die Uebung sehr leicht. Beim Wippen kann man auch gleicharmig handeln.

---

4. Der Oberarmhang.

a) vorlings.

1. Handeln, wechselarmig. Die Arme sollen beim Handeln nicht rutschen, sondern fortgehoben werden: deshalb muß der handelnde Arm allemal etwas in die Höhe gehoben werden; hin und her.

2. Handeln, gleicharmig. Faßt man vorne mit den Händen zusammen, so wird die Uebung etwas leichter; hin und her.

3. Niederlassen in den Unterarmhang und Erheben in den Oberarmhang. Man darf dabei nicht rucken: will man nieder, so läßt man die Arme in die Höhe; will man wieder in die Höhe, so drückt man die Arme nieder. Dadurch wird zugleich auch der Körper wieder in die Höhe gehoben.

4. Niederlassen in den Streckhang und Erheben in den Oberarmhang. Beim Niederlassen wirft man rasch die Arme in die Höhe und fängt die Stange mit den Händen aufgriffs; beim Erheben thut man einen kräftigen Ruckzug, der den Körper etwas in die Höhe schnellt, daß man nach dem Loslassen der Hände die Stange mit den Oberarmen fangen kann. Etwas leichter wird die Uebung, wenn man nur bis zum Winkelhang niedersinkt.

5. Wippen. Ist der Schwung etwas stark, so muß man vorzüglich durch Niederdrücken der Arme verhüten, daß man nicht in den Unterarmhang sinke. Will man gleicharmig dazu handeln, so muß man es thun, sowie der Rückschwung vollendet ist.

6. Wippen mit Niederlassen in den Unterarmhang und Erheben in den Oberarmhang. So wie der Vorschwung zu Ende ist, fällt man in den Unterarmhang und geht wieder in den Oberarmhang, wenn der Rückschwung fertig ist. Will man dazu handeln, so kann man es gleichzeitig mit dem Erheben auf die Oberarme thun; doch läßt es sich auch bei jedem Schwunge machen.

7. Wippen mit Niederlassen in den Winkelhang und Erheben in den Oberarmhang. Nach dem Vorschwung fällt man wieder in den Winkelhang, indem man die Stange mit den Händen fängt und nach dem Rückschwung erhebt man sich wieder auf die Oberarme. Zum Handeln gilt das unter der vorigen Nummer Gesagte.

8. Wippen, ein Arm im Winkelhang und der andere auf dem Oberarm. Dabei wird der Körper etwas seitwärts gewendet sein. Nach dem Rückschwung kann man gleicharmig handeln.

9. Wippen mit wechselarmigem aber gleichzeitigem Niederlassen in den Winkelhang und Erheben auf den Oberarm. So wie der Rückschwung vollendet ist, wechseln die Arme gleichzeitig in ihrer Lage; beim Vorschwung wird nur gewippt. Beim Wechsel kann man auch gleicharmig mit handeln.

10. Wippen mit Niederlassen in den Streckhang und Erheben in den Oberarmhang. So wie der Vorschwung zu Ende ist, läßt man sich rasch in den Streckhang nieder, indem man die Stange mit den Händen fängt; ist aber der Rückschwung vollendet, so wird der Körper durch einen starken Zug und Ruck auf die Oberarme geworfen. Wie Nr. 7, nur hat man dabei noch mehr zu ziehen.

b) rücklings.

11. Wippen im Oberarmhang rücklings. Man kann erst den Unterarmhang rücklings machen und sich dann durch Niederdrücken der Arme in den Oberarmhang erheben. Außer dem Wippen und Aufziehen und Niederlassen läßt sich nur wenig in dieser Lage machen.

5. Der Knickstützhang.

1. Ziehklimmen zum Knickstützhang. Man hängt im Querhang mit gestreckten Armen; der Stützarm ist allemal vor dem Hangarm, aber knapp an demselben; nun ziehklimmt man bis zum Anschultern und hebt den einen Arm in Knickstütz, während der andere mit Untergriff im Hang bleibt. Dabei darf der Körper nicht zucken und die Beine nicht spreizen. Aus dem Knickstützhang läßt man sich langsam wieder herunter in den Streckhang und wiederholt die Uebung. Der rechte und der linke Arm müssen zum Hang- und zum Stützarm genommen werden. Etwas schwerer ist das Aufkommen in den Knickstützhang aus dem Seithang mit Aufgriff, und wird noch viel schwieriger, wenn die Hände so weit auseinandergreifen, daß der untere Arm fast gestreckt ist.

2. Handeln, wechselarmig mit Nachgreifen. Die Stützhand hat Aufgriff, die Hanghand Untergriff und ist vor jener; vorwärts greift sie auch allemal zuerst weiter und ihr folgt allemal in gleicher Entfernung die Stützhand; rückwärts greift natürlich die Stützhand allemal zuerst. Der Winkel, welcher bei dieser und ähnlichen Uebungen der Oberkörper mit dem Unterkörper bildet, darf nur ein ganz stumpfer sein.

3. Handeln, gleicharmig. Wenn beim Handeln die Kraft der Arme richtig zusammenwirkt, so ist die Uebung ziemlich leicht; vor- und rückwärts.

4. Handeln, wechselarmig mit Uebergreifen. Abwechselnd wird eine Hand über die andere gesetzt; beim Uebersetzen des Stützarmes muß der Hangarm gleichzeitig scharf anziehen; je weiter der Hangarm vorgesetzt wird, um so schwerer wird natürlich das Uebergreifen. Rückwärts ist die Uebung etwas unbequem, weil der mit der Seite an der Stange anliegende Körper der übergreifenden Hanghand etwas im Wege ist, man muß ihn deshalb etwas von der Stange wegdrängen.

5. Wechselarmiges aber gleichzeitiges Niederlassen in den Winkelhang und Erheben in den Knickstütz. Man erhebt sich aus dem Seithang mit Aufgriff in den Knickstützhang, läßt dann gleichzeitig den

Stützarm in den Winkelhang herunter und erhebt den Hangarm in den Knickstütz; fort. Die Uebung ist gar nicht schwer, man muß nur den Körper nicht zu sehr von der Stange abdrängen, wenn man wechselt. Bei allen diesen Uebungen hängt der Körper so ruhig als möglich herab.

6. Niederlassen des Stützarms auf den Oberarm und Erheben in den Knickstütz. Der Hangarm kann dabei Auf- oder Untergriff haben; beim Aufstehen in Knickstütz darf die Hand nicht von ihrem Platze weichen; je weiter die Hände auseinandergreifen, desto schwieriger ist das Aufkommen in den Knickstütz; rechts und links.

7. Niederlassen in den Querschwebehang mit gestreckten Armen und Erheben in den Knickstützhang. Knickstützhang im Zwiegriff; Niederlassen in den Streckhang und gleichzeitiges Erheben der Beine über den Kopf zum Querschwebehang; dann Erheben in den Knickstützhang und gleichzeitiges Strecken und Schließen der Beine; öfters. Der rechte und linke Arm müssen zum Knickstütz genommen werden.

8. Niederlassen in den Streckhang und Wiederaufkommen in den Knickstützhang auf die andere Seite der Stange und mit verwechselten Armen. Hat man Knickstütz auf dem rechten Arme und mit dem linken untergriffs den Hang, so läßt man sich erst herunter in den Streckhang und hebt sich dann nach der andern Seite auf den linken Arm in Knickstütz und bleibt mit dem rechten in Hang u. s. f. Die ganze Uebung muß rund und ruhig gemacht werden, auch muß zu Anfang nicht blos der rechte Arm der stützende sein, sondern man muß auch den linken dazu nehmen.

9. Wippen. Greifen die Hände nahe an einander, so wird der Körper ganz auf die Seite gewendet und der Schwung kann ganz gerade und ziemlich stark werden; greifen sie aber auseinander, so wird er schief und gebrochen.

10. Wippen und wechselarmiges Handeln mit Nachgreifen. Die Hände dürfen allemal nur ein wenig fortgreifen, weil sonst der Schwung schief wird. Bei jedem Schwung wird einmal gehandelt; vor- und rückwärts.

11. Wippen mit gleicharmigem Handeln. So wie der Vorschwung zu Ende ist, werden die Arme gleichzeitig und gleich weit fortgesetzt, also bei je zwei Schwüngen einmal. Dabei darf der Körper nicht zusammenzucken, sonst wird der Schwung gebrochen; eine geringe Beugung in den Hüften kann man wohl kaum vermeiden und diese schadet auch nicht viel.

12. Wippen mit wechselarmigem aber gleichzeitigem Niederlassen in den Winkelhang und Erheben in Knickstütz. Die Uebung Nr. 5. wird mit Wippen verbunden. Das wechselarmige aber gleichzeitige Niederlassen und Erheben wird allemal nach dem Rückschwung vorgenommen; beide Hände aber müssen Aufgriff haben und knapp an einander sein.

13. Wippen mit Niederlassen des Stützarmes auf den Oberarm und Erheben in Knickstütz. Die Hände greifen wieder knapp an einander im Zwie- oder Aufgriff. Beim Vorschwung wird der Stützarm auf den Oberarm niedergelegt und beim Rückschwung allemal wieder in den Knickstütz erhoben; es ist sowohl der rechte als der linke Arm zum Stützen zu nehmen.

Diese schon an und für sich schwierige Lage kann noch viel mehr erschwert werden, wenn der Haugarm hinter dem Rücken untergriffs die Stange erfaßt. Freilich läßt sich in dieser Lage nicht viel machen; doch mögen einige schwere, aber nützliche Uebungen hier stehen.

14. Wechselarmiges Handeln im Knickstützhang die Hanghand hinter dem Rücken. Der Rücken ist mehr der Stange zugewendet, darf aber dieselbe nur wenig berühren und der ganze Körper hängt gestreckt und mit geschlossenen Beinen nieder; das Uebergreifen geht hier natürlich nicht; vor- und rückwärts.

15. Gleicharmiges Handeln. Bei dieser und der vorigen Uebung, sowie bei den folgenden muß bald der rechte, bald der linke Arm der stützende sein.

16. Niederlassen in den Streckhang und Erheben in dem Knickstützhang, der Haugarm hinter dem Rücken. Wer noch nicht fest in Brust, Schultern und Armen ist, dem wird für den Anfang die Last des nie-

dersinkenden Körpers die Hände von der Stange reißen. Um die Wucht des Körpers etwas zu brechen, läßt man möglichst langsam nieder und zieht sich dann in die alte Lage zurück. Beim Streckhange in diesem Griffe kann der Körper nicht wie die Arme geradlinig herabhängen, der Oberkörper bildet mit dem Unterkörper einen stumpfen Winkel. Der rechte und der linke Arm müssen zum Stützen genommen werden.

17. Niederlassen in den Streckhang und Erheben in den Knickstützhang auf die andere Seite der Stange und mit verwechselten Armen. Ist eine der schwierigsten Uebungen am Reck, die dann erst vorgenommen werden kann, wenn die vorige fest und sicher eingeübt ist, welche den Anfang zu dieser bildet. Ist man aber in den Streckhang heruntergegangen, so geht man nicht wieder auf derselben Seite der Stange, sondern auf der andern in die Höhe und nimmt da mit dem Arme, der erst Hangarm war, Knickstütz. Hat man also erst mit dem rechten Arme Knickstütz auf der einen Seite der Stange, so nimmt man denselben auf der andern Seite mit dem linken. Die ganze Bewegung muß rund und ohne Aufenthalt in dem Streckhang gemacht werden, sonst wird man kaum auf der entgegengesetzten Seite in die Höhe kommen.

18. Wippen im Knickstützhang, die Hanghand hinter dem Rücken. Mit dem Wippen kann man wechsel- und gleicharmiges Handeln verbinden. Handelt man wechselarmig, so greift bei jedem Schwunge abwechselnd eine Hand etwas fort; thut man es gleicharmig, so geschieht es allemal beim Vorschwung.

---

6. Der Knickstütz.

a) vorlings.

1. Aufkommen in den Knickstütz vorlings. Seithang mit Aufgriff; Zieh klimmen bis zum Anbrusten;

Aufstützen des einen Armes und dann des andern. Wie man hinaufgekommen, geht man wieder herunter; ist zu wiederholen.

2. Gleicharmiges Aufkommen in den Knickstütz vorlings. Seithang mit Aufgriff, dann ziehklimmt man so jählings und kräftig, daß die Arme gleichzeitig zum Knickstütz aufstehen können; beim Niederfallen gehen die Arme gleichzeitig herunter.

3. Wechselarmiges Handeln. Der Körper kann dabei nicht eine ganz gerade Linie bilden, weil die Brust die Stange nicht berühren darf und durch das Zurückdrängen des Oberkörpers der Unterkörper eine Neigung nach vorn erhalten muß; der Winkel aber muß so viel als möglich stumpf sein. Das Schwerste in dieser und den ähnlichen Uebungen ist, zu verhüten, daß man nicht in den Hang herabfalle; hin und her.

4. Gleicharmiges Handeln. Kann man es nicht ohne Absatz hin und her machen, so macht man es erst nur hin und später her.

5. Die Wiege. Man geht erst in den gewöhnlichen Knickstütz; dann streckt man den einen Arm so weit über die Stange hin, als es geht und greift fest auf; nun hebt man den Körper in einer runden Bewegung frei, ohne die Stange mit Bauch oder Brust zu berühren, so weit nach dem gestreckten Arm zu, bis dieser im Knickstütz und der andere gestreckt ist; so fort. Die Uebung ist ziemlich schwer und bedarf schon tüchtiger Armkraft, ehe sie schön, oder, was gleichviel ist, richtig ausgeführt werden kann.

6. Wippen. Der Schwung wird vorwärts viel weiter gehen, als rückwärts.

7. Wippen mit Handeln. Beim wechselarmigen Handeln wird man mit jedem Schwunge einmal forthandeln können; beim gleicharmigen aber kann man es nur nach jedem Rückschwung; wollte man es auch nach dem Vorschwung thun, so würde man zum Hang herabfallen. Hin und her.

8. Wippen mit angezogenen Armen und Aufkommen in Knickstütz. Hat man ziemlichen Schwung, so erhebt man sich beim Rückschwung durch einen kräftigen und gleichmäßigen Zug der Arme in Knickstütz; ist man im

Knickstütz, so muß man auch darin bleiben, was bei dem vorhergehenden ziemlich starken Schwung nicht eben leicht ist.

9. Fortgesetztes Wippen aus dem Hang mit angezogenen Armen zum Knickstütz. Ist eine Fortsetzung der vorigen Uebung: beim Rückschwunge geht man in Knickstütz und beim Vorschwung wieder in den Winkelhang. Will man gleicharmig mit handeln, so muß man es gleichzeitig mit dem Erheben in Knickstütz thun.

b) rücklings.

10. Knickstütz rücklings. Am leichtesten kommt man in diese Lage, wenn man erst den Knickstützhang macht und dann mit der Hanghand rücklings ebenfalls im Knickstütz aufgreift. Die Uebungen in Knickstütz rücklings kann man meistens mit Auf- und Untergriff, ja auch Zwiegriff machen, wenn die Hände in Körperbreite auseinander greifen. Der Körper muß ganz gestreckt sein, wenn sich auch der Unterkörper etwas zurückbeugt.

11. Handeln wechselarmig. Kann mit Auf- und Unter- und Zwiegriff in Körperbreite gemacht werden; der Körper muß fast bis an die Schultern herabhängen und frei, daher ohne an der Stange anzuliegen, getragen werden; hin und her.

12. Handeln gleicharmig. Auch hier sind alle Griffe anwendbar und die Körperhaltung wie bei der vorigen Nr.; hin und her.

13. Die Wiege. Knickstütz rücklings mit Untergriff; die eine Hand greift so weit auf der Stange hin, als der gestreckte Arm reicht; nun wird der Körper in einem Bogen nach dem Streckarm gehoben, bis dieser im Knickstütz und der andere gestreckt ist. Diese Bewegung wird ohne Aufenthalt von einem Arm zum andern ausgeführt. Die Uebung kann auch mit andern Griffen ausgeführt werden; am wenigsten schwierig ist sie mit Untergriff, schon schwieriger mit Zwiegriff und am schwierigsten mit Aufgriff, weil dabei der Körper sehr leicht herabgeworfen wird. Gut ausgeführt ist diese Uebung unter die schönsten zu rechnen.

14. Der Spaziergang. Knickstütz rücklings nahe an einem Ständer, wir wollen hier annehmen, die rechte Hand sei dem Ständer zunächst; die rechte Hand läßt los, greift vorn herum und nimmt in Körperbreite von der linken Aufgriff; natürlich, daß man nun Knickstütz vorlings hat; nun läßt die linke los und greift rücklings in Körperbreite von der rechten auf die Stange, so daß man nun wieder Knickstütz rücklings hat. So fort bis an den andern Ständer und zurück.

15. Armabstrecken und Anziehen aus dem Knickstütz rücklings. Untergriff; die Arme werden gleichzeitig nach vorn zu ausgestreckt, sie ganz zu strecken, ohne herabzusinken, ist wohl nicht möglich, aber bis zu einem sehr stumpfen Winkel kann man es bringen; dann zieht man gleichzeitig die Arme wieder zurück zum Knickstütz; ist zu wiederholen.

16. Niederlassen zum Streckhang und Aufkommen zum Knickstütz. Die Hände greifen untergriffs etwas weiter als in Körperbreite auseinander; die Arme werden gleichzeitig abgestreckt und langsam sammt dem Körper in den Streckhang heruntergelassen; aufkommen aber kann man nicht gleichzeitig, sondern man muß erst einen Arm in Knickstütz bringen, mit der Hand so weit als möglich herumgreifend, dann ist es leicht, den andern nachzubringen. Kann man den ersten Arm nicht gleich in Knickstütz bringen, so lege man sich erst auf den Oberarm und richte diesen dann zum Knickstütz auf. Gewöhnlich heben die Turner, wenn sie zum Knickstütz aufkommen wollen, den Oberkörper, während doch der Arm in die Höhe gehen muß.

17. Knickstütz an einem Arm. Der ganze Körper hängt gerade gestreckt herab, ohne die Stange zu berühren, vielmehr man kann denselben durch den Druck des Armes etwas von der Stange abstrecken und wieder anziehen. Am besten kommt man in diese Lage, wenn man erst den Knickstützhang macht und dann den Hangarm fahren läßt. Diesen mag man dann in die Hüfte einsetzen. Ist mit dem rechten und linken Arme zu machen.

18. Handeln an einem Arme. Ist man fest und sicher in der vorigen Uebung, so wird man auch diese bald

erlernen können. Beim Handeln wird der gestreckte Körper ruhig gehalten; vor- und rückwärts und rechts und links.

19. Wippen im Knickstütz rücklings. Der Schwung ist dabei rückwärts stärker als vorwärts. Beim einfachen Wippen kann man alle Griffe nehmen.

20. Wippen mit Handeln. Es kann wechsel- oder gleicharmig ausgeführt werden; die Hände haben am besten Aufgriff und sowohl beim wechsel-, als auch beim gleicharmigen Handeln wird nur beim Vorschwung, also bei je zwei Schwüngen einmal fortgegriffen; hin und her. Mit Untergriff ist alles viel schwerer.

21. Wippen mit Armabstrecken. Ist mit Untergriff zu machen; beim Rückschwung werden die Arme etwas, zum stumpfen Winkel, vorgestreckt und beim Vorschwung wieder angezogen.

---

8. Der Stütz.

1. Aufkommen in Stütz vorlings. Knickstütz vorlings auf irgend eine Weise und dann Aufstemmen zum Stütz.

2. Handeln im Stütz vorlings. Kann wechsel- und gleicharmig und auf- und untergriffs gemacht werden; hin und her. Der Körper ist ganz gestreckt und die Beine geschlossen.

3. Halten an einem Arme im Stütz vorlings. Stütz auf beiden Armen; nun setzt man die eine Hand auf- oder untergriffs in der Mitte des Körpers auf die Stange und läßt die andere fahren; rechts und links.

4. Der Reckkuß. Man läßt sich aufgriffs so weit nieder, bis man mit dem Munde die Stange zwischen den Händen berühren kann und stemmt sich dann wieder in den Stütz; öfters. Beim Niederlassen werden sich die Beine ein wenig vorstrecken. Der Körper wird frei an der Stange auf- und niedergelassen.

5. Handeln mit einem über die Stange hockenden Beine. Stütz vorlings; das eine Bein wird seitwärts gestreckt über die Stange erhoben; die entsprechende Hand läßt los und wird hinter dem Beine wieder aufgesetzt welches sich nun zwischen den Armen befindet; nun hockt man mit diesem Beine und läßt das andere frei und gestreckt herunterhängen. Diese Uebung muß auf- unter- oder zwiegriffs in Körperbreite gemacht werden, und indem bald das rechte, bald das linke Bein hockt, wechsel- und gleicharmig, hin und her. Statt mit dem Beine zu hocken, kann man es auch vorwärtsstrecken, darf aber beim Handeln mit keinem Beine die Stange berühren.

6. Schwebe im Reitsitz. Stütz vorlings mit Aufgreifen; gleichzeitig wird ein Bein gestreckt über die Stange gehoben und die entsprechende Hand zwiegriffs knapp an die andere gesetzt und der Körper in der Schwebe gehalten, ohne daß Stange oder Arme berührt werden; dann geht man zurück in die alte Lage und wiederholt die Uebung.

7. Heben des Oberkörpers aus dem Reitsitz. Man hebt den Rücken in die Höhe, bis er fast horizontal ist und läßt sich dann wieder nieder; fort.

8. Handeln in der Schwebe im Reitsitz. Kann gleich- und wechselarmig, und beim Wechselgriff nach- und übergriffs gemacht werden; vor- und rückwärts. Beim Uebergreifen rückwärts muß man gleichzeitig allemal den Oberkörper ein wenig zurückheben, daß Raum werde für die zurückgreifende Hand.

9. Schwebe im Reitsitz auf einem Arm. Erst macht man die Schwebe auf beiden Armen; hat man die Last des Körpers auf einen Arm gelegt, und das Gleichgewicht erlangt, so wird die andere Hand losgelassen und in die Hüfte gestemmt; rechts und links.

10. Handeln in der Schwebe im Reitsitz auf einem Arme. Anfangs ganz wie die vorige Uebung. Hat man aber das Gleichgewicht, so hüpft man ein Stückchen vor- oder rückwärts; rechts und links. Diese beiden Uebungen sind nicht so gefährlich und schwer, als sie aussehen.

11. Wippen in der Schwebe im Reitsitz. Der Stütz muß sehr fest gehalten werden, damit der Ober-

körper nicht nach einer Seite niederfällt; der Schwung geht hauptsächlich rückwärts, weil er vorn durch die entgegenstehenden Arme etwas gebrochen wird; darum müssen auch vorwärts meistens die Beine schwingen, weil der Oberkörper nur soweit kann, als es die Arme erlauben.

12. Wippen in derselben Lage mit Handeln. Nur wenn der Rückschwung zu Ende ist, kann man handeln, entweder gleich- oder wechselarmig, vor- oder rückwärts.

13. Die Scheere. Wenn der Rückschwung so hoch ist, daß die Beine über der Stange stehen, wird der Körper rasch rechts oder links umgewendet und die verwendeten Beine über die Stange geworfen, so daß also beim Aufsitzen das rechte Bein an der Stelle des linken und das linke an der des rechten ist; dann wieder Zwiegriff vor den Schenkeln und fort.

14. Wippen mit Knicken der Oberarme. Beim Rückschwung knicken die Arme nach vorn zu ein und beim Vorschwung stehen sie wieder in Stütz auf.

15. Wenden aus dem Stütz vorlings zum Stütz rücklings. Man läßt die eine Hand los, wendet den Körper mit dem Rücken der Stange zu und erfaßt mit der dem sich wendenden Körper folgenden Hand in Körperbreite von der bleibenden Hand die Stange wieder. Oder noch leichter, man setzt sicherst rechts oder linksum mit einem Schenkel zwischen die stützenden Arme, wechselt die Hände und läßt den Körper gerade herunterhängen.

16. Handeln mit hockenden Beinen. Man zieht die Beine zur Hocke heran und handelt nun wechsel- oder gleicharmig hin und her, aber ohne die Stange oder die Arme mit den Beinen zu berühren.

17. Niederlassen in den Knickstütz rücklings und Erheben in den Stütz rücklings. Diese Uebung läßt sich auf- und unter- ja zwiegriffs, aber die Hände in Körperbreite von einander ausführen. Man läßt sich, ohne mit dem Rücken an der Stange herabzurutschen nieder in den Knickstütz; die Beine beugen sich dabei etwas zurück und der Oberkörper etwas vor. Dadurch entsteht etwas Schwung, den man gleich zum Erheben in Stütz benutzt. Natürlich wird das Erheben um so leichter, je stärker der Schwung ist.

18. Dieselbe Uebung mit Handeln. Man kann es wechsel- und gleicharmig thun und muß allemal fortgreifen, wenn man sich in den Knickstütz niederläßt; beim Erheben wird es wohl kaum gehen.

---

8. Auf- und Abschwünge.

a) Aufschwünge.

1. Der Felg- oder Bauchaufschwung. Das Reck ist so hoch, daß man es mit den über den Kopf gestreckten Händen bequem auf- oder untergriffs fassen kann; der eine Fuß steht etwas vor dem andern wie zum Sprunge; man springt ab, wirft die geschlossenen und gestreckten Beine vorwärts in die Höhe, ziehklimmt zu gleicher Zeit und bringt so den Körper in einem Bogen so weit über die Stange, daß das Uebergewicht des Unterkörpers den Oberkörper in die Höhe zieht; zuletzt stemmt man sich in Stütz. Schwerer ist dieser Aufschwung aus dem Hange, wobei natürlich das Reck höher sein muß.

2. Der Felgaufschwung mit einem unterstützten Arm. Der Hangarm wird von der ledigen Hand an der Handwurzel gefaßt und übrigens der Aufschwung ganz wie der vorige gemacht; rechts und links.

3. Der Riesenaufschwung. Man wippt im Streckhang mit Aufgriff so stark als nur möglich und beim Vorschwung zieht man gleichzeitig die Arme etwas an und wirft die Beine nach der Höhe im Bogen über die Stange, also im Wesentlichen wie der Bauchaufschwung.

4. Der Wellaufschwung vorwärts mit aufgelegtem Oberarm. Man wirft — die Hände im Aufgriff — das rechte Bein seitwärts über die Stange in die Kniekehle, ziehklimmt und legt den linken Oberarm auf die Stange auf; das gestreckte linke Bein fängt nun an zu schwingen und beim Rückschwunge hebt man sich in die Höhe, so daß man in den Reitsitz kommt. Die weiteren Bewegungen müssen nach der Uebung, die nach dem Auf-

schwung auf dem Reck gemacht werden soll, eingerichtet werden; rechts und links. Man kann diesen Aufschwung auch ohne Schwung, nur durch Ziehen und Stemmen der Arme machen; dann aber sollte man ihn Aufzug nennen.

5. Derselbe Wellaufschwung rückwärts. Nicht beim Rückschwunge, sondern beim Vorschwung erhebt man sich auf die Stange zum Reitsitz; der ganze Körper geht also unten um die Stange herum und auf der andern Seite in die Höhe. Sonst ganz wie die vorige Uebung.

6. Der Wellaufschwung vorwärts, das Knie zwischen den Händen. Man wirft — beide Hände im Aufgriff — ein Bein in die Kniekehle und setzt die eine Hand darhinter, so daß das Knie sich zwischen den Händen befindet; das andere Bein wird unterhalb der Stange gestreckt und wippt; beim Rückschwunge erhebt man sich auf die Stange zum Reitsitz; daß wippende Bein ist immer ganz gestreckt; rechts und links.

7. Derselbe Wellaufschwung rückwärts. Bis zum Wippen wie Nr. 6; beim Vorschwunge, der ziemlich stark sein muß, wirft man den Körper, die Beine vornweg, unterhalb um die Stange herum und hemmt die Bewegung durch den Druck der Hände, so wie man sich zum Reitsitz erhoben; rechts und links.

8. Der Wellaufschwung vorwärts, die beiden Hände zur Seite des Knies. Unterscheidet sich von Nr. 6 nur dadurch, daß die Hände ziemlich an einander auf einer Seite aufgreifen; rechts und links.

9. Derselbe Wellaufschwung, von der Erde in einem Zuge. Man erhebt sich mit Aufgriff schnell von der Erde, so daß ein Vorschwung entsteht, wirft dabei das eine Bein wie zum Felgaufschwunge vor und legt das andere in der Kniekehle auf die Stange auf; kommt nun der Schwung wieder zurück, so erhebt man sich damit in Stütz; rechts und links. Der Aufschwung muß rund und leicht ausgeführt werden, dann sieht er sehr schön aus.

10. Derselbe Wellaufschwung rückwärts. Wie Nr. 8, aber man erhebt sich mit dem Vorschwung, der etwas stark sein muß, in den Reitsitz; rechts und links.

11. Der Mühlaufschwung. Ein Bein wird zwi-

schen den Armen durchgeschoben und dann gestreckt; nun wippt man, bis man beim Rückschwunge zum Reitsitz kommen kann.

12. Der Sitzaufschwung vorwärts. Die Beine werden zwischen den Händen, welche Aufgriff haben, in den Kniekehlen auf die Stange aufgelegt; in dieser Lage wird so lange gewippt, bis man mit dem Vorschwunge auf das Reck zu sitzen kommt. Kann auch rückwärts gemacht werden, wobei man auch Aufgriff hat; ist aber ziemlich schwer.

13. Der Aufschwung aus dem Knickstützhange. Man wippt in dieser Lage, bis beim Vorschwunge der Körper über die Stange geworfen wird.

14. Aufschwung aus dem Oberarmhange. Man liegt mit den Oberarmen auf der Stange, streckt aber die Hände nicht vorwärts, sondern legt sie kreuzweis über einander und faßt damit die Stange; nun wippt man, bis man mit dem Vorschwunge den Bauchaufschwung machen kann.

15. Der Kreuzaufzug. Man macht nach dem Durchschub den Seitschwebehang rücklings, wobei aber der gestreckte Körper die Stange nur leicht berühren darf; nun beugt man den Kopf zurück, drückt die Brust so weit als möglich heraus und zieht den Körper mit den Armen bis in das Kreuz in die Höhe, worauf dann das Uebergewicht des Unterkörpers den Oberkörper von selbst auf die Stange hebt; während aber das geschieht, stützen die Arme auf, so daß man gleich zum Sitzen kommt. Beim Heben des Körpers müssen die Arme ganz gleichmäßig anziehen, sonst wird der Körper auf die Seite gedrängt und heruntergeworfen und die Beine müssen immer gestreckt und geschlossen bleiben. Am leichtesten ist dieser Aufzug, wenn man Aufgriff hat, schwerer schon wird er mit Zwiegriff in Körperbreite, am schwersten ist er mit Untergriff.

16. Der Kreuzaufschwung. Einer der schwersten Aufschwünge, wo nicht der schwerste. Man macht mit Aufgriff den Durchschub und läßt den Körper gestreckt hinten so weit hinunter, als es geht; nun hebt man, etwas Schwung von unten heraufnehmend den ganzen geradgestreckten Körper mit erst gestreckten Armen in die Höhe, zieht aber zuletzt die

Arme an, damit das Uebergewicht des Unterkörpers den Oberkörper zum Sitz auf die Stange ziehen kann.

17. Der Kreuzaufzug aus dem Querliegehang. Querhang, die rechte Hand ein wenig vor der linken; Auflegen der Beine in den Kniekehlen auf der rechten Seite der Stange; das rechte Bein hält im Knie die Stange fest, das linke aber wird in die Höhe gestreckt und die anziehenden Arme erheben dasselbe sammt dem ganzen Oberkörper bis ins Kreuz, wodurch der Oberkörper erhoben wird. Während das geschieht, läßt die rechte Hand los und erfaßt, ehe man zum Sitz kommt, am rechten Schenkel die Stange. Muß auch so gemacht werden, daß das linke Bein hängt und das rechte sich streckt, wobei natürlich erst der Querliegehang nach der linken Seite zu machen ist.

18. Der Kreuzaufschwung aus der Lage zum Schwimmhang. Erst der Querliegehang mit beiden Beinen, wie unter der vorigen Nr.; nun wird die vordere Seite des Körpers, welche erst nach oben blickt, nach unten gewendet, indem der linke Arm zum Knickstütz in die Höhe geht und das rechte Bein die Stange mit der Fußspitze fängt; der rechte Arm bleibt im Winkelhange und das linke Bein wird gestreckt und fängt an kräftig und rund zu schwingen, was freilich in dieser Lage nicht eben leicht ist; mit dem Rückschwunge wirft man sich nun in das Kreuz, läßt die rechte Hand los, erfaßt damit neben dem rechten Schenkel die Stange und richtet sich zum Sitz auf. Der ganze Aufschwung muß rund sein und die verschiedenen Bewegungen und Griffe sicher und richtig in einander greifen. Man muß auch das rechte Bein zum Streckbein und das linke zum Hangbein machen.

Es lassen sich zwar noch mehr Aufschwünge machen; doch es sei mit diesen genug.

b) Abschwünge.

Die Abschwünge sind meistens mit Untergriff zu machen, und wenn nichts über den Griff bemerkt ist, so ist dieß allemal anzunehmen.

19. Der Felg- oder Bauchabschwung. Stütz vorlings; der Körper ist ganz gestreckt und bleibt auch so während des ganzen Abschwunges; der Oberkörper beugt sich

nach vorn nieder und der Unterkörper geht um so viel in die Höhe, bis der Abschwung in einer Bogenbewegung erfolgt.

20. Der Hurtabschwung. Unter Hurten versteht man das Rückwärtsschnellen des gestreckten Körpers und Wiederanprallen desselben an die Oberschenkel. Das wird theils durch einen Druck in den Schultern, theils durch plötzliches Anziehen der Beinmuskeln bewirkt. Wirft man im Stütz vorlings den Körper bedeutend zurück, so beugen sich gleichzeitig nach vorn die Oberarme ein und der Abschwung erfolgt in einem großen Bogen, wobei der Körper die Stange durchaus nicht berührt. Einer der schönsten Abschwünge, der nicht eben schwer ist, aber entschlossen gemacht sein will.

21. Der Kreuzabschwung. Stütz rücklings mit Aufgriff; der Oberkörper wird hinten niedergebeugt und durch gleichzeitiges Einknicken der Arme bis in das Kreuz gelassen; der Oberkörper geht so weit unten herum, bis der Abschwung erfolgt; die Hände dürfen aber nicht eher fahren lassen, bis es sicher ist, daß man auf die Beine kommt.

22. Der Sitzabschwung. Stütz vorlings mit Untergriff; man wendet den Körper rechts oder links, setzt sich auf einen Schenkel zwischen die Hände, — das andere Bein hängt gestreckt an der Stange herunter und die Hände behalten ihren Griff — und schwingt ab. Die Uebung scheint erst gefährlich, ist es aber gar nicht.

23. Der Hockabschwung. Stütz vorlings; man erhebt den Rücken so hoch, bis die Kniee über die Stange gehen und gleichzeitig auf diese aufgelegt werden können; dann schwingt man nach vorn zu ab. Hier und auch bei den nächstfolgenden Uebungen gilt es vorzüglich mit den Händen festzuhalten. Zur Uebung kann man den Abschwung erst nur mit einem Hockbeine machen.

24. Der Ristabschwung. Stütz vorlings; man erhebt den Rücken so hoch, daß die Beine, von denen eins seitswärts gestreckt und das andere im Knie gebogen gerade in die Höhe gezogen wird, mit den Fußspitzen an der Stange anliegen können und schwingt vorwärts ab. Mit der Lage der Beine ist zu wechseln und die Hände ja fest!

25. Der Grätschabschwung. Stütz vorlings; die Beine werden nach beiden Seiten gestreckt und der Rücken

erhoben, bis die Fußspitzen die Stange treffen; dann wird vorwärts abgeschwungen.

26. Der Stehabschwung. Stütz vorlings, die Hände ziemlich nahe an einander; nun erhebt man erst das eine Bein und tritt mit dem Fuße außerhalb der Arme auf die Stange; dann thut man dasselbe mit dem andern Bein und schwingt nach vorn zu ab.

27. Der Kniehangabschwung aus dem Kniehang. Man legt beide Beine in den Kniekehlen auf die Stange auf und läßt die Hände los; — der Körper hängt gerade herunter — nun wippt man etwas stark, und wenn vorn der Schwung am höchsten ist, läßt man gleichzeitig mit beiden Beinen die Stange fahren; hat man Schwung genug, so wird man zum Stehen kommen. Man hüte sich, daß man nicht mit dem falschen Schwunge abspringe und mache den Abschwung erst nur mit Hülfe.

28. Der Kniehangabschwung aus dem Seitsitz mit Unterstützung der Hände. Man sitzt auf dem Reck, die Hände im Aufgriff und eng an einander zwischen den Beinen; nun wirft man sich entschlossen in einem Bogen rückwärts nieder und wenn der Oberkörper durch den dadurch entstehenden ziemlich starken Schwung vorn am höchsten erhoben ist, lassen hinten schnell und gleichzeitig Hände und Beine fahren und man kommt zum Stehen.

29. Der Kniehangabschwung aus dem Seitsitz ohne die Hände. Ganz wie die vorige Nummer, wenn man die Hände wegläßt. Die Uebung ist nicht zu schwer, muß aber sehr entschlossen und dabei ruhig gemacht werden. Man nehme sie auch nur dann erst vor, wenn die beiden vorigen sicher eingeübt sind.

---

9. Wellen.

1. Die Kniewelle mit einem aufgelegten Oberarm. Ein Arm liegt auf dem Oberarm, der andere hat den Winkelhang; beide Hände haben nebeneinander Aufgriff; ein Bein hängt in der Kniekehle und das andere hängt

seitwärts gestreckt unterhalb der Stange zum Schwung; liegt der rechte Oberarm auf, so hängt das linke Bein in der Kniekehle und umgekehrt. Beim Vorschwung wird die Welle gemacht.

2. Die Kniewelle rückwärts. Seitsitz auf einem Schenkel, das andere hängt frei und gestreckt herunter; die Hände haben Aufgriff; man beugt sich mit dem Oberkörper erst etwas vorwärts und wirft sich dann im Bogen rückwärts zur Welle nieder; das Streckbein unterhält den Schwung, ohne die Stange zu berühren. Rechts und links.

3. Die Kniewelle vorwärts. Der Sitz wie bei der vorigen Welle, die Hände aber im Untergriff und der Oberkörper wird nach vorn niedergeworfen; rechts und links.

4. Die Schwimmhangwelle. Man nimmt erst die Lage, welche man zum Kreuzaufschwung aus der Lage zum Schwimmhang braucht; — siehe unter den Aufschwüngen Nummer 18 — dann fängt man an zu wippen und macht beim Rückschwung die Welle. Das ledige gestreckte Bein muß den Schwung unterhalten.

5. Die halbe Brustwelle. Ein Arm liegt auf dem Oberarm und der andere hat den Winkelhang; beide Hände haben Aufgriff ziemlich nahe an einander; nun wippt man, bis beim Vorschwung die Welle zu Stande kommt.

6. Die ganze Brustwelle. Die Lage, wie zum Aufschwung aus dem Oberarmhange, siehe unter den Aufschwung Nummer 14. Man liegt vorlings auf den Oberarmen und die Hände haben kreuzweise die Stange aufgriffs erfaßt; nun bedeutender Schwung, bis der gestreckte Körper um die Stange herumgeworfen wird.

7. Die Armwelle. Hang in den Ellbogen, der Rücken der Stange zugekehrt und die Hände kann man an die Seiten anlegen; nun wippt man vorzüglich rückwärts, bis die Welle erfolgt. Will man ohne Wippen recht schönen Schwung bekommen, so gehe man erst in Stütz rücklings mit Untergriff, schnelle den Körper vorwärts kräftig von der Stange ab und falle gleichzeitig nieder in die Arme, so wird man beim Rückschwung mit Leichtigkeit die Welle machen. Der ganze Körper ist jederzeit gestreckt und die Beine geschlossen. Man

kann diese Welle auch vorwärts machen; dann nimmt man natürlich vorwärts den größten Schwung.

8. Die Oberarmwelle rücklings rückwärts. Man legt sich rücklings auf die Oberarme und faßt mit den Händen untergriffs die Stange; die Arme sind im Ellbogen nur ein wenig geknickt und gehen seitwärts aus einander. Bei genugsamem Rückschwung schwingt man um zur Welle.

9. Die Kreuzwelle rückwärts, die Beine voran. Knickstütz rücklings mit Untergriff; man wippt vorzüglich nach hinten zu stark und macht endlich beim Rückschwung die Welle; der ganze Körper ist gestreckt und liegt im Kreuze immer an der Stange an. Wird diese Welle richtig ausgeführt, so ist sie wohl eine der schönsten. Will man, ohne erst zu wippen, recht regelmäßigen Schwung bekommen, so nehme man erst Stütz rücklings mit Untergriff, beuge den Oberkörper rückwärts und knicke dabei die Arme so weit ein, daß man sich in das Kreuz legen kann; dann lasse man schnell die Beine nieder, so wird man genug und sehr schönen Schwung haben.

10. Die Kreuzwelle rückwärts, der Kopf voran. Ist eine sehr schwierige Uebung. Man läßt sich in derselben Lage und in demselben Griffe nieder in das Kreuz, wie es am Ende der vorigen Nummer beschrieben worden; aber der Oberkörper geht nicht wieder aufwärts, sondern, indem die Hände so weit als möglich unten um die Stange herumgreifen, niederwärts um die Stange herum, bis man vorn wieder in Knickstütz rücklings kommt. Das Schwierigste dabei ist, vorn wieder in Knickstütz aufzukommen, weil die Arme durch die Wucht des Körpers leicht niederwärts gestreckt werden; man braucht dazu tüchtige Arm- und Schulterkraft und muß die Uebung auch langsam machen.

11. Die Sitzwelle rückwärts. Seitsitz, die Hände im Aufgriff; man beugt den Oberkörper etwas vor und wirft sich dann entschlossen im Bogen rückwärts, die Stange in den Kniekehlen festhaltend; ist der Schwung stark genug, so wird man wieder zum Sitzen kommen und ohne Unterbrechung die Welle sogleich widerholen können. Kommt man nicht ganz herum, so ist es das Beste, wenn man schnell die Beine vorstreckt und abspringt.

12. Die Sitzwelle vorwärts. Seitsitz mit Untergriff; man beugt den Oberkörper etwas zurück, wirft ihn im Bogen vorwärts nieder, daß er hinten wieder aufkommt. Die Kniekehlen müssen die Stange möglichst festhalten. Kommt man nicht herum, so lasse man hier nicht fahren, wie bei Nr. 11, sondern halte nur um so fester.

13. Die Affenwelle. Seitsitz auf einem Beine; die Arme werden von hinten unter die Stange gethan und die Hände fassen das Schienbein des Hockbeines; nun wird der Oberkörper vorn niedergeworfen und das ledige Bein unterhält den Schwung; rechts und links.

14. Die Burzelwelle. Seitsitz; die Hände greifen hinten unter der Stange weg und fassen die Schienbeine; dann wirft man sich entschlossen rückwärts und macht die Welle.

15. Die Bauchwelle oder Felge rückwärts. Stütz vorlings mit Aufgriff; der Körper wird etwas zurückgeschnellt und dabei knicken die Arme ein, so daß beim Vorschwung der Bauch die Stange trifft; der Schwung geht unten herum und dreht den ganzen Körper einmal herum, während der Bauch immer an der Stange bleibt. Auf diese Weise aber wird die Welle ohne neues Hurten höchstens zwei- bis dreimal zu Stande gebracht. Will man sie öfters und schöner machen, so muß man sie machen ohne Hurten und zwar am einfachsten so: Man macht den Bauchaufschwung mit Aufgriff und zieht dabei mit den Armen so weit an, daß man über dem Nabel auf die Stange kommt; das Uebergewicht des Unterkörpers gibt nun gleich den Schwung unten herum und allemal, wenn der Schwung unten herum geht, zieht man die Arme wieder an, damit die Stange wieder über den Nabel komme. Die Beine sind gestreckt und geschlossen.

16. Die Bauchwelle oder Felge vorwärts. Knickstütz vorlings mit Aufgriff, der Bauch an der Stange; man wirft sich mit dem Oberkörper vorwärts nieder, als wollte man abschwingen, thut es aber nicht, sondern hebt sich mit Hülfe des Schwungs vorn wieder in den Knickstütz. Weil die Hände Aufgriff haben, so muß man gleich beim Anfang der Uebung so weit als möglich unten um die Stange

herum greifen und die Arme bleiben immer scharf angezogen; der Bauch kann freilich unmöglich immer an der Stange bleiben, wird ihr aber um so näher bleiben, je spitzer der Winkel der Arme ist.

17. Die Bauchwelle mit aufgelegten Unterarmen. Man stützt sich vorlings nahe an den Ellbogen auf die Unterarme, wippt mit den geschlossenen und gestreckten Beinen und beim Vorschwung faßt man die Schenkel seitwärts von hinten mit den Händen. Dabei wird man um die Stange gedreht. Die Unterarme dürfen nicht von der Stange abgleiten sonst wird man die leichte Welle nicht zu Stande bringen

18. Die Mühle, oder die Reiterwelle, seitwärts. Reitsitz mit Zwiegriff; nun wird, während der ganze Körper gerade gestreckt bleibt, der Oberkörper nach der rechten oder linken Seite kräftig hinuntergeworfen und der dadurch entstehende Schwung wird wieder zum Reitsitz führen; fort. Will man den Schwung noch verstärken, so erhebt man erst den der Seite, wohin man die Mühle machen will entsprechenden Arm, beschreibt damit beim Niederwerfen einen weiten Bogen und fängt im Schwunge die Stange wieder. Doch braucht man auch gar nicht mit der Hand wieder aufzugreifen.

19. Die Mühle vorwärts. Man hat auch Reitsitz, das Gesicht aber sieht nicht nach den Ständern zu, sondern die Augen haben eine Linie mit der Stange; die Hände haben Untergriff zu beiden Seiten der Schenkel; nun lehnt man sich erst ein wenig zurück und wirft sich dann kräftig vorwärts nieder, um von hinten in den alten Sitz zu kommen; fort.

20. Die Stützwelle. Stütz rücklings mit Untergriff; nun hurtet man und hat man den Körper vorgeschnellt, so werden die Arme im Ellbogen ein wenig eingebogen und der Körper geht um die Stange herum, die Beine vornweg; das Gesäß muß dabei immer fest an die Stange angedrückt werden. Es ist diese Welle zwar nicht ganz eine Stützwelle, doch hat man vielmehr Stütz als Knickstütz und darum kann sie wohl so benannt werden.

Die Riesenwelle habe ich weder machen gesehen, noch selbst gemacht, will sie darum auch nicht beschreiben.

---

10. Umschwung.

1. Der halbe Riesenschwung oder der Magenschwung von hinten nach vorn. Seitstütz vorlings mit Aufgriff; nun hurtet man, und wenn dadurch der Körper ziemlich weit hintergeschnellt worden ist, verlassen die Arme den Stütz und werden auch mit rückwärts gestreckt; dadurch bekommt der Körper einen gewaltigen Schwung und mit diesem muß er von der andern Seite in der Gegend des Magens auf die Stange geworfen werden. Man muß aber die ganze Wucht des Körpers nicht auf einen Punkt des Unterleibes aufwerfen, sondern muß mit dem Unterleib ein Stückchen über die Stange hingleiten. Die Hauptsache bei der nicht zu schweren Uebung ist, daß die Hände festhalten und der Körper zu Anfang tüchtig zurückgeworfen werde. Das der Körper ganz gestreckt sein muß, versteht sich von selbst.

2. Der halbe Riesenschwung oder der Magenschwung von vorn nach hinten mit Untergriff. Seitstütz vorlings; man hurtet sehr stark und ist der Körper weit hinten hinausgeschnellt, so knicken die Oberarme ein und der Umschwung erfolgt; die Arme strecken sich wieder und überlassen das Aufkommen in Stütz nicht ganz dem Schwung, sondern unterstützen denselben durch einen kräftigen aber nicht zuckenden Zug. Der Schwung muß, wenn seine Stärke nicht gebrochen werden soll, recht rund sein.

3. Der Magenschwung von vorn nach hinten mit Aufgriff. Seitstütz vorlings; man beugt den Oberkörper vor und knickt gleichzeitig mit den Armen etwas ein, greift mit den Händen so weit um die Stange als man kann, wirft die Beine kopfüber und schwingt um; unten strecken die Arme wieder, helfen aber zuletzt dem Schwunge zum Aufkommen in den Stütz durch einen kräftigen Zug.

Wird der Schwung nicht rund gemacht, so wird man diese Uebung entweder nicht oder schlecht zu Stande bringen.

4. Der halbe Riesenschwung in das Kreuz oder der Kreuzschwung. Seitstütz rücklings mit Untergriff; man hurtet nach vorn und streckt, wenn der Körper nach vorn tüchtig hinausgeworfen, auch die Arme nach vorn ab; hat man sich vorzüglich mit dem Oberkörper weit genug hinausgeworfen, so bekommt man dadurch einen solch gewaltigen Schwung nach hinten, daß man endlich oben über die Stange in das Kreuz geworfen wird, worauf die größere Last des Unterkörpers den Oberkörper von selbst in die Höhe zieht. Dabei geht man zugleich mit in Stütz. Der Schwung ist sehr vorsichtig und nur von solchen zu machen, die in den Armen, Schultern und der Brust schon bedeutende Kraft besitzen und auch diesen wird dieser herrliche Schwung erst nach vieler Uebung gelingen.

5. Der ganze Riesenschwung aus Stütz vorlings. Dieser Schwung unterscheidet sich von Nr. 1. nur dadurch, daß er noch um einen Halbkreis weiter geht, nämlich anstatt wie bei dem halben auf dem Magen aufzuschlagen, muß der Körper, ohne anzutreffen über die Stange hinweggehen und gleich herunter in den Streckhang kommen.

Bei allen diesen Schwüngen muß das Reck so hoch sein, daß man im Streckhange mit den Füßen den Boden nicht berührt.

6. Der halbe Riesenschwung mit Absprung. Man hat die Stange mit Aufgriff erfaßt und steht mit den Füßen wie zum Sprung etwas zurück, springt auf, zieht gleichzeitig mit den Armen an und wirft vorwärts den Körper so hoch, daß derselbe, ohne oben anzutreffen, über die Stange weggeschnellt wird und so in einem Schwunge dahin kommt, von wo er ausging.

7. Der halbe Riesenschwung aus dem Streckhang. Man hängt ganz ruhig im Streckhang — die Füße über dem Boden — schnellt sich dann durch einen plötzlichen und kräftigen Zug der Arme und gleichbeschaffenes Vor- und Hochstrecken der Beine frei über die Stange hinweg, und kommt so gleich wieder in den Streckhang; ist auch mit Aufgriff zu machen.

8. Der ganze Riesenschwung mit Absprung. Anstatt blos wieder in die erste Lage zu kommen, macht man hier noch in einem weiten Bogen den Riesenaufschwung dazu. Wenn man also anfängt, steht man vor dem Reck mit Aufgriff, und ist man fertig, so hat man Seitstütz vorlings und ist auch einmal ganz um die Stange gekommen, ohne anzutreffen.

9. Der ganze Riesenschwung aus dem Streckhang. Während man bei der vorigen Uebung durch den Absprung unterstützt wurde, muß man das alles, wie es dort beschrieben, aus dem Hange machen.

10. Der Teufelsschwung mit Absprung. Man steht mit Zwiegriff — die Hände ganz nebeneinander — unter dem Reck, über das man etwas hinausreichen können muß, wie zum Sprung, springt ab, wirft die Beine im Bogen in die Höhe, indem man sie zugleich spreizt, und durch die loslassenden Hände. Ist der Schwung stark genug, so wird man unter dem Reck zum Stehen kommen. Man muß, obwohl das Ganze das Werk eines Augenblicks ist, doch zur rechten Zeit loslassen, nämlich wenn die Beine oben an die Arme kommen.

---

11. Die Fußlage.

1. Spreizen und Schließen der wagerechten Beine im Streckhang. Aus dem Streckhang zieht man die Beine zum rechten Winkel an und hält sie auch fest darin, so lange man spreizt und schließt. Beim Anziehen der Beine dürfen nicht auch die Arme anziehen. In dieser Lage kann man auch wechsel- und gleicharmig handeln.

2. Erheben der geschlossenen und gestreckten Beine bis zum Berühren der Stange und Niederlassen bis zum rechten Winkel. Streckhang; dann zieht man die Beine so hoch an, daß sie in der Nähe des Fußes die Stange berühren, läßt sie wieder nieder bis

zum rechten Winkel und erhebt sie wieder; fort. Die Arme bleiben immer gestreckt.

3. Erheben der geschlossenen und gestreckten Beine seitwärts unter der Stange weg bis zum Berühren des Oberarms und Niederlassen zum rechten Winkel. Macht man die Uebung nach der rechten Seite, so muß der linke Schenkel den rechten Oberarm berühren und umgekehrt nach der linken Seite. Die Arme bleiben gestreckt.

4. Erheben der gespreizten Beine unter der Stange weg und Niederlassen zum rechten Winkel. Die Beine werden im Streckhang angezogen und weit auseinandergespreizt. So werden sie erhoben, bis sie gleichzeitig unter der Stange weg gesteckt werden können, ohne an dieselbe zu treffen; gleichzeitig werden sie auch wieder unter der Stange vor- und in den rechten Winkel gebracht.

5. Streckhang an einem Arm mit wagerechten Beinen. Auf- oder Untergriff; den ledigen Arm kann man in die Hüfte setzen; rechts und links.

6. Hang mit angezogenen Armen und wagerechten Beinen. Dabei kann man die Beine auch spreizen und schließen und wechsel- und gleicharmig handeln; Auf- oder Unter- oder Zwiegriff.

7. Ziehklimmen mit wagerechten Beinen. Kann auf- unter- oder zwiegriffs gemacht werden; beim Niederlassen muß man allemal vollständig in den Streckhang gehen; denn das erste Anziehen aus dem Streckhang ist am schwersten.

8. Hang an einem angezogenen Arme oder Riesenhang mit wagerechten Beinen. Man zieht erst zwiegriffs die Arme zum spitzen Winkel, bringt die Beine in wagerechte Lage und läßt eine Hand fahren; nun läßt man den Arm ganz langsam bei immer gleicher Lage der Beine nieder bis zum Streckhange; rechts und links.

9. Knickstütz vorlings mit wagerechten Beinen. Die Hände haben Aufgriff, die Arme sind so tief als möglich geknickt und die Brust steht ein Stück von der Stange ab. Die wagerechten Beine kann man auch spreizen und schließen; das Handeln aber ist sehr schwer.

10. Dieselbe Uebung mit Umschwung zur Felge. Hat man sich ein Weilchen in der vorigen Lage gehalten, so hebt man die Beine vorwärts nach oben und um die Stange herum, während der Oberkörper niederfällt und mit über die Stange wieder zur ersten Lage gehoben wird. Die Stange darf beim Umschwung nur leicht berührt werden.

11. Wagerechte Haltung eines Beines im Stütz vorlings. Aufgriff; ein Bein wird zwischen den Händen wagerecht gehalten und das andere hängt frei und gestreckt herab. Will man noch dazu handeln, so kann man es wechsel- und gleicharmig thun; rechts und links.

12. Spreizen im Stütz vorlings. Aufgriff; ein Bein wird gestreckt seitwärts so hoch erhoben, daß es parallel mit der Stange läuft und mit dem Hangbein einen rechten Winkel bildet. So hält man dasselbe ein Weilchen, läßt es langsam nieder und nimmt das andere Bein.

13. Fall aus Stütz vorlings in den Streckhang mit wagerechten Beinen. Aufgriff; man wirft den Oberkörper etwas zurück und fällt mit gestreckten Armen nieder zum Streckhange; zu gleicher Zeit aber werden die Beine angezogen und sie müssen, wenn die Arme unten strecken, den rechten Winkel halten.

14. Stütz rücklings mit wagerechten Beinen. Erst Seitsitz rücklings, am besten mit Aufgriff; dann erhebt man die Beine zum rechten Winkel und bleibt darin, aber spreizt und schließt sie. Wer darin geübt ist, kann auch wechsel- oder gleicharmig handeln.

15. Stütz rücklings auf einem Arm mit wagerechten Beinen. Eine Hand nimmt zwischen den Beinen Aufgriff, die andere außerhalb; dann erhebt man die Beine und läßt, wenn man das Gleichgewicht hat, die unterstützende Hand los.

16. Stütz rücklings mit wagerechten Beinen und rückwärts Niederfallen. Erst die Uebung, welche unter Nr. 14 beschrieben; hier aber müssen die Hände Aufgriff haben; dann wirft man sich während man ganz seine Lage behält, rückwärts nieder, ohne mit dem Körper die Stange zu berühren und zuletzt kann man den

Durchschub nach vorn machen. Beim Niederfall müssen die Hände ungemein fest halten; denn die Wucht des niederfallenden Körpers ist um so größer, je überraschender sie kommt.

---

12. Die Fahnen.

1. Die Fahne auf beiden Armen. Stütz vorlings mit Untergriff, die Hände ziemlich knapp aneinander und die Ellbogen so viel als möglich nach hinten gedreht; der Oberkörper wird ein wenig erhoben, gleichzeitig die Oberarme vorwärts eingeknickt und die Ellbogen in die Hüften eingesetzt, was durch das Spreizen der Beine etwas erleichtert wird; nun wird der ganze Körper in horizontale Lage gebracht und darin eine Zeit lang gehalten. Beim Einknicken der Oberarme dürfen nicht auch die Unterarme krumm werden; stehen diese nicht senkrecht, so wird man die Fahne nicht zu Stande bringen. Aus dieser und den drei folgenden Fahnen kann man einen schönen Abschwung machen: man hebt ganz langsam rückwärts den Unterkörper in die Höhe und senkt vorwärts den Oberkörper um eben so viel, bis der ganze Körper fast senkrecht, Füße oben und Kopf unten, steht, dann schwingt man ab, oder noch schöner macht den Umschwung.

2. Die Fahne auf einem Arme mit Unterstützung des andern. Stütz vorlings mit Untergriff, die Hände wenigstens in Körperbreite auseinander; man legt, will man die Fahne auf dem rechten Arme machen, das rechte Bein seitwärts gestreckt auf die Stange, hebt den Oberkörper etwas, knickt gleichzeitig den Oberarm vorwärts ein und setzt den Ellbogen in die Hüfte; nun verläßt das rechte Bein die Stange und schließt sich an das linke; der ganze Körper wird in horizontale Lage gebracht und darin gehalten. Beim Abschwung wie in der vorigen Nr., der Umschwung aber ist aus dieser Fahne etwas schwerer; rechts und links.

3. Der Fahnenwechsel. Man macht erst die Fahne auf einem Arm mit Unterstützung des andern, die Hände etwas weit aus einander; dann erhebt man den Körper in einem kleinen Bogen gleich herüber auf den andern Arm, welcher erst unterstützte und so herüber und hinüber. Der Bogen darf nicht zu groß sein und der Unterkörper nicht zu hoch erhoben werden, sonst erfolgt der Abschwung.

4. Die Fahne auf einem nicht unterstützten Arm. Man macht erst die Fahne Nr. 2, und wenn man die Last des Körpers ganz auf den einen Arm gelegt und das Gleichgewicht nach allen Seiten erlangt hat, läßt man die andere Hand los; hat man die Fahne ein Weilchen gehalten, so drückt man den Unterkörper in die Höhe zum Abschwung und erfaßt in dem Augenblick, wo man denselben machen will, mit der ledigen Hand untergriffs die Stange. Die Fahne ist nicht so schwer, als sie aussieht; nur vor einem Falle nach der Seite muß man sich durch den Druck der Hand und Wenden des Körpers wohl hüten. Rechts und links.

5. Die Fahne aus dem Reitsitz auf einem Arme mit Unterstützung des andern. Reitsitz, die Hände in Körperbreite aus einander, die aber, welche man zur Fahne braucht, am Schenkel; nun erhebt man den Oberkörper, bis man den Ellbogen des eingeknickten Armes in die Hüfte einsetzen kann und bringt den ganzen Körper in die horizontale Lage. Die Fahne ist etwas leichter, wenn man die Beine ein wenig gespreizt behält; doch kann man sie auch schließen. Ist man fertig, so fällt man entweder wieder in den Reitsitz zurück, oder drückt den Körper seitwärts herüber zum Stütz mit Zwiegriff; rechts und links. Das Gleichgewicht ist bei dieser Fahne schwer zu halten.

---

13. Die Wagen.

1. Die Wage aus dem Seitschwebehang rücklings mit Untergriff. Man macht erst den Durchschub von vorn nach hinten und streckt dann sogleich die geschlossenen Beine hinten an der Stange in die Höhe; nun

läßt man langsam den gestreckten Körper bis zur horizontalen Lage nieder, hält ihn ein Weilchen darin und hebt ihn dann, wenn man es vermag, ebenso langsam wieder in den Seitschwebehang rücklings. Der Körper darf in der Wage nicht sichelförmig gebogen sein, sondern muß geradlinig gestreckt werden.

2. Dieselbe Wage mit Aufgriff. Diese Wage ist noch etwas schwerer, als die vorige, weil man im Untergriff dem herabsinkenden Körper mehr Gegendruck entgegensetzen kann: darum lernen die Turner diese gewöhnlich auch zeitiger und besser. Sonst aber ist sie ganz zu machen, wie jene. Auch Zwiegriff in Körperbreite kann genommen werden.

3. Die Wage aus dem Seitschwebehang vorlings. Man hebt die Beine vorn an der Stange in die Höhe und streckt den ganzen Körper eben so wie die Arme; nun läßt man sich bei immer gestreckten, aber etwas zurückgehenden Armen zur Wage nieder. Der Griff dabei ist beliebig, am besten aber macht sie sich im Aufgriff. Diese ist unter den Reckwagen die schwierigste.

4. Die Wage aus dem Querschwebehang vorlings. Die Hände erfassen ziemlich nahe an einander die Stange und die Beine werden zu beiden Seiten derselben in die Höhe gestreckt; nun wird der geradgestreckte Körper langsam zur Wage niedergelassen, während sich die Beine, sowie sie unterhalb der Stange sind, schließen. Bei dieser ebenfalls sehr schweren Wage muß bald die rechte Hand vor der linken, bald die linke vor der rechten sein.

5. Wage aus dem Querhang rücklings. Man macht erst den Knickstützhang, die Hanghand im Untergriff hinter dem Rücken an der Stange; aus dieser Lage läßt man sich zum Streckhang nieder und hebt dann rücklings den Körper zur Wage in die Höhe. Diese Wage wird vorzüglich durch die ungewöhnliche Lage der Arme schwer. Zu Anfang der Uebung muß bald der rechte, bald der linke im Knickstütz sein.

6. Die Wage aus dem Querliegehang seitwärts. Die Wage ist nach beiden Seiten zu machen. Macht man sie rechts, so werden die Beine in den Kniekehlen auf die Seite der Stange aufgelegt, auf welcher sich die

rechte Hand befindet; nun streckt man den ganzen Körper in die Höhe und läßt ihn seitwärts zur Wage nieder; die rechte Hand ist vor der linken, und umgekehrt, wenn die Wage nach der linken Seite gemacht wird. Ehe man aus der Wage geht, kann man den wagerechten Körper in einer wagerechten Linie weit nach der linken Seite zu heben.

7. Die Wage im Kniehang an einem Beine. Man hängt sich erst an ein Bein in der Kniekehle, natürlich ohne die Hände; dann hebt man hinten den Oberkörper in die Höhe und drückt vorn das gestreckte und ledige Bein nieder, bis man in die horizontale Lage kommt. Diese Wage ist etwas anderer Art als die andere und minder schwierig.

8. Die Knickstützwage rücklings unterhalb der Stange. Knickstütz rücklings mit Untergriff; die Arme werden nach vorn zu, ohne niederwärts zu gehen, abgestreckt, bis sie fast ganz gestreckt sind und gleichzeitig wird der gestreckte Körper nach hinten bis zur horizontalen Lage erhoben; das Kreuz liegt unten an der Stange an. Wer die Kraft dazu hat, zieht die Arme wieder rückwärts zum Knickstütz an und läßt gleichzeitig den Körper wieder herabsinken; wer das nicht vermag, sinkt herab zum Streckhang und macht den Durchschub von hinten nach vorn.

9. Die Knickstützwage vorlings oberhalb der Stange. Erst Stütz vorlings mit Untergriff; nun knickt man die Oberarme ein und hebt gleichzeitig langsam den gestreckten Körper zur horizontalen Lage, er darf aber die Arme nicht berühren und muß oberhalb der Stange ganz frei getragen werden. Hat man ein Weilchen gehalten, so geht man entweder wieder zurück in den Stütz oder man hebt sich langsam höher und höher, bis die Füße fast gerade über dem Kopf stehen, hält so eine Zeit lang und schwingt wie im Hurtabschwung ab. Wird das Letztere gut ausgeführt, so sieht es sehr schön aus, wie überhaupt diese Wage wohl die schönste ist.

Vereinzelt stehen unter den Reckübungen da: der Knie-, Rist- und Fersenhang; sie sollten eigentlich besondere Klassen bilden, aber weil sie nicht wenigstens eine Mehrheit von Ue-

bungen bieten, können sie dieser Ehre nicht wohl gewürdiget werden.

Der Kniehang kann in beiden und in einer Kniekehle gemacht werden. Wer sich noch nicht sicher an einem Beine halten kann, halte das Hangbein, indem er das ledige hinten über den Fuß legt.

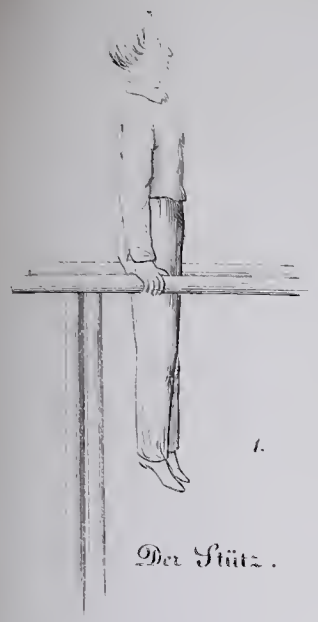
Der Risthang. Man mache erst den Seitschwebehang vorwärts, lasse den Oberkörper nieder, bis man die Füße auf die Stange legen kann und strecke den ganzen Körper nach Loslassung der Hände nach unten. Wer sich nicht frei heraufziehen kann zum Wiederfassen der Stange, der klimme an dem eigenen Leibe in die Höhe.

Der Fersenhang. Man mache erst den Durchschub und lege dann hinten die Fersen auf die Stange; der Körper wird nach Loslassung der Hände niedergestreckt und bildet mit den Schienbeinen einen stumpfen Winkel.

Weise sind die Gesetze, daß Niemand an einem Barren turnen soll, auf den er nicht in Stütz durch Springen oder Stemmen kommen kann, und daß Niemand an einem Reck turnen soll, das er nicht im Sprung erreichen kann.

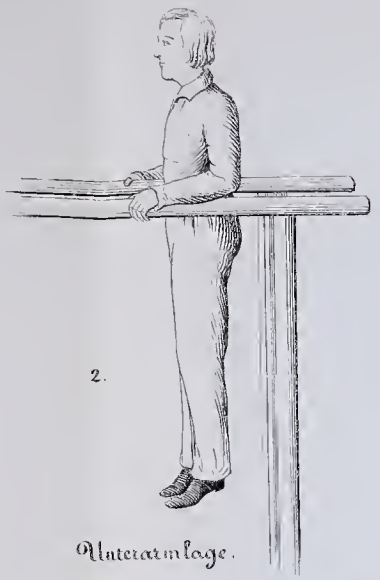
Am Barren und Reck gibt es noch eine Anzahl von Uebungen, die eigentlich dem Schwingel angehören und nur auf diese Geräthe übergetragen sind. Sie sind aber doch gewissermaßen auch selbstständig, weil sie gemäß der Verschiedenheit der Apparate auch mannigfache und oft bedeutende Abweichungen erleiden. Diese Schwingübungen hat man am Reck unter dem Namen „Reckschwingen" zusammengefaßt. Doch auch am Barren lassen sich derartige Uebungen ausführen, ja noch mehrere und schönere. Darum sollte man ebenso gut etwas vom „Barrenschwingen" wissen. Sollte sich mir später einmal die Gelegenheit zur Bearbeitung dieser Uebungen bieten, so werde ich sie nicht unbenutzt vorbeilassen.

Druck von Ernst Stange in Leipzig.



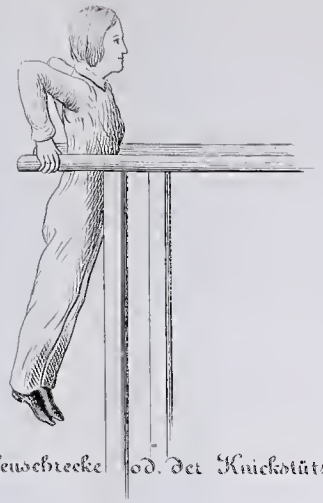
1.

Der Stütz.



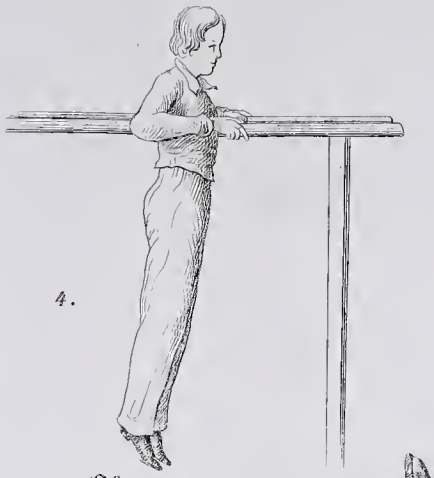
2.

Unterarmlage.



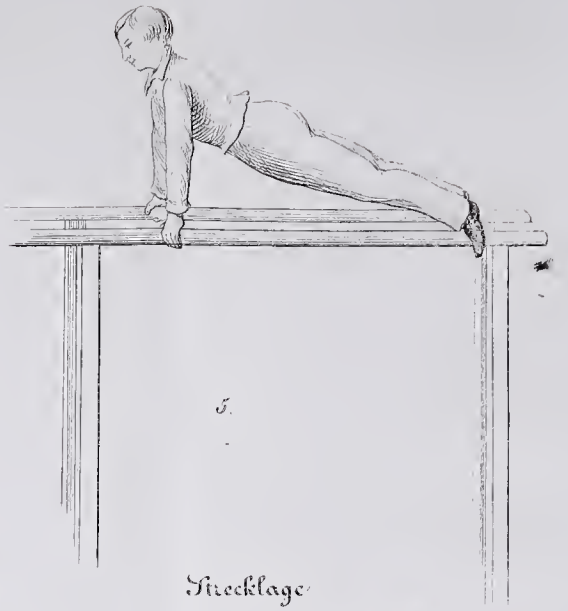
3.

Die Heuschrecke od. der Knickstütz.



4.

Oberarmlage.

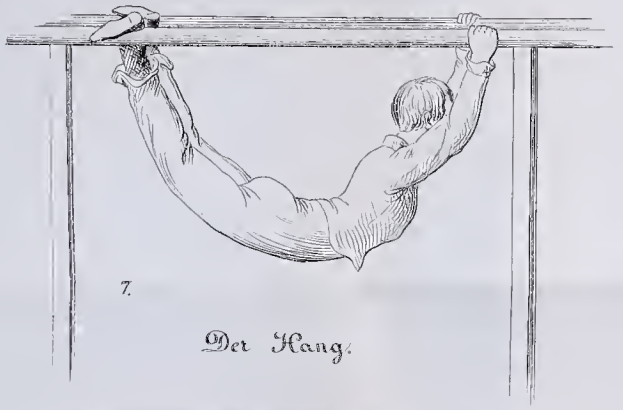


5.

Streklage.

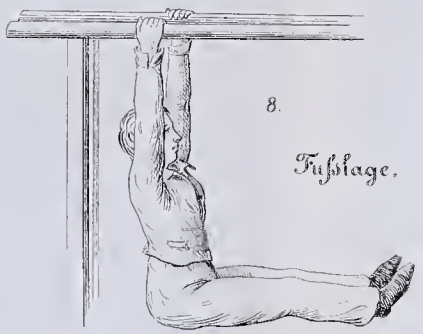
6.

Der Knickstützhang.



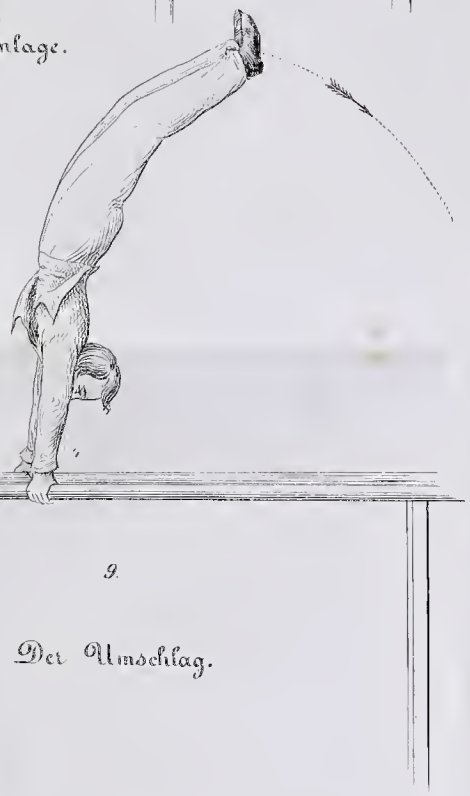
7.

Der Hang.



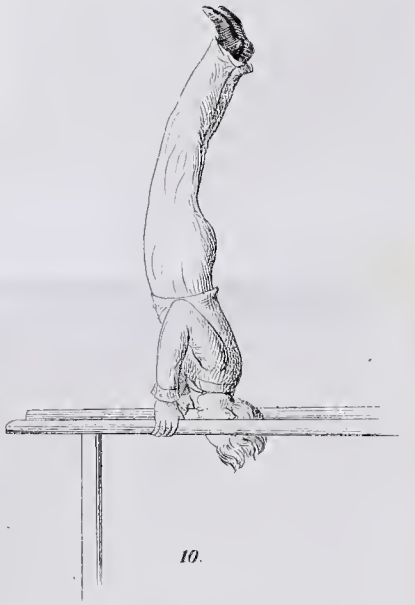
8.

Fußlage.



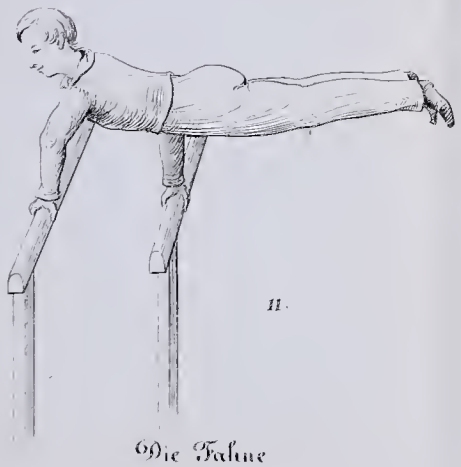
9.

Der Umschlag.



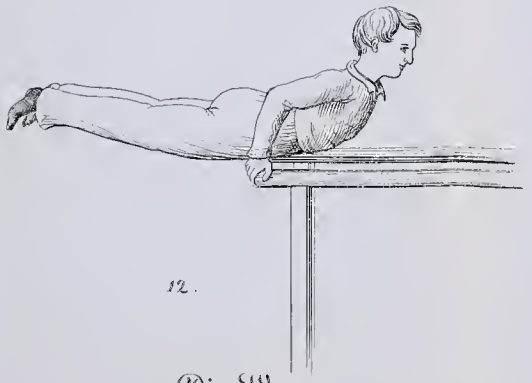
10.

Der Stand.



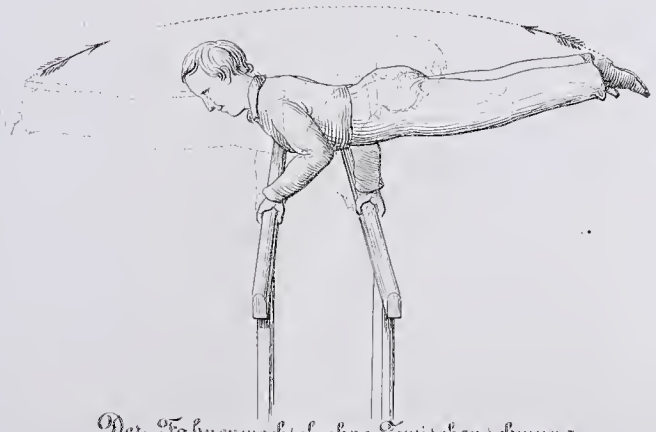
11.

Die Fahne



12.

Die Waage.

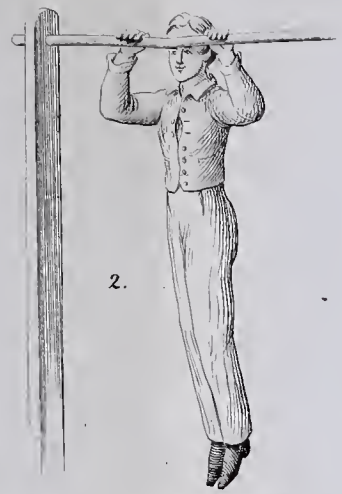


Der Fahnenwechsel ohne Zwischenschwung.

Handeln in der Hocke,
die Beine außerhalb der Holmen

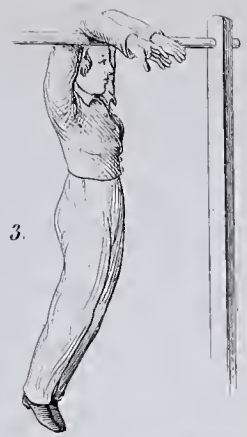
1.

Der Streckhang.



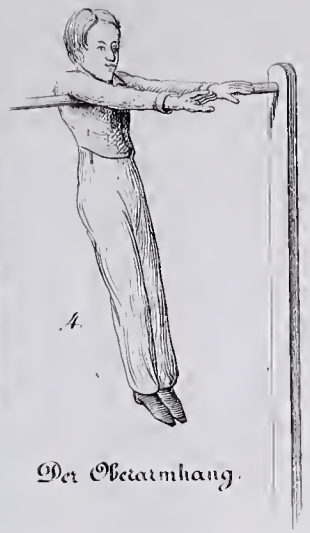
2.

Der Winkelhang.



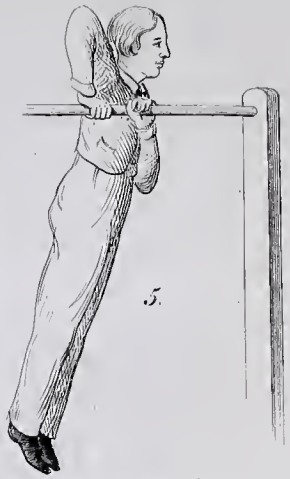
3.

Der Unterarmhang.



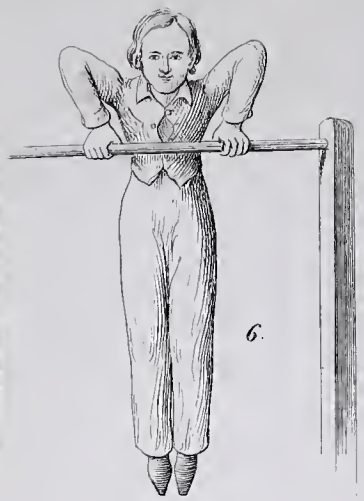
4.

Der Oberarmhang.



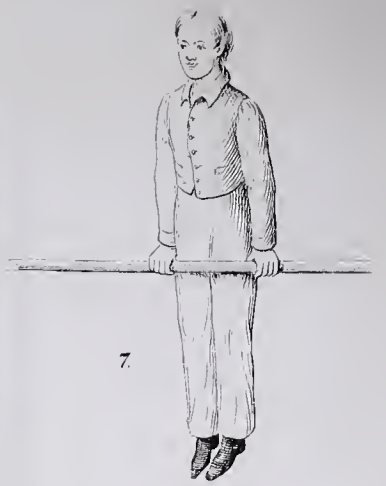
5.

Der Knickstützhang.



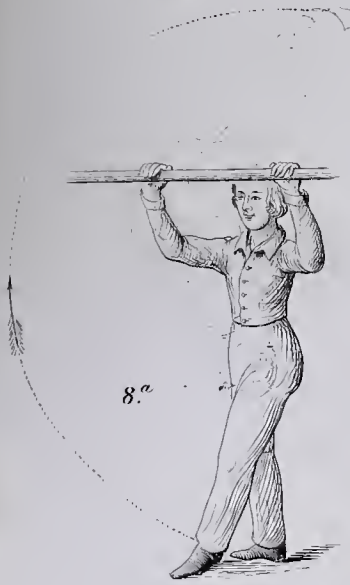
6.

Der Knickstütz.



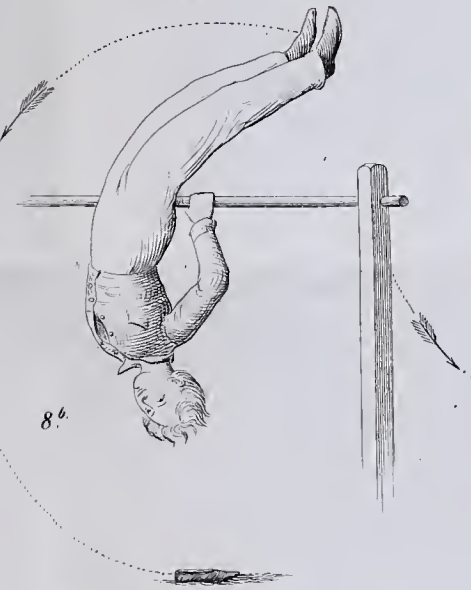
7.

Der Stütz.



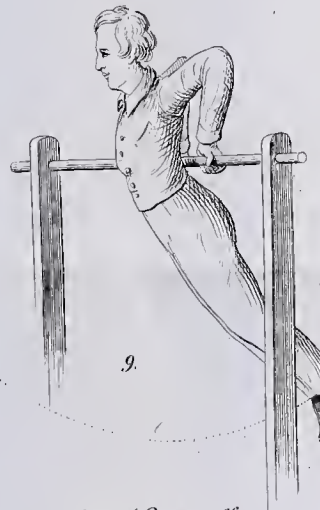
8.c

Der Aufschwung.



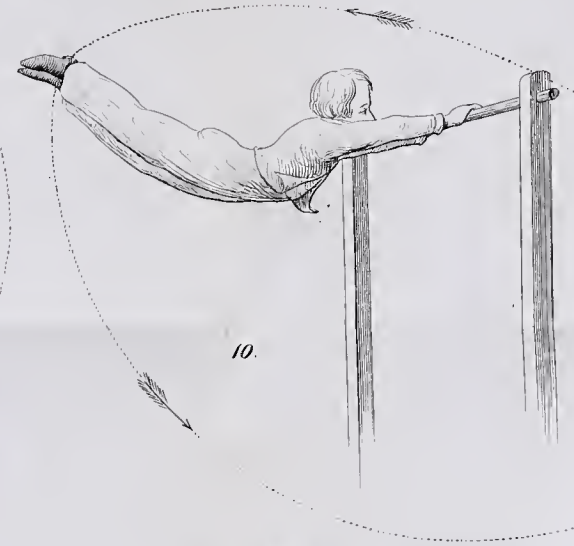
8.b

Der Abschwung.



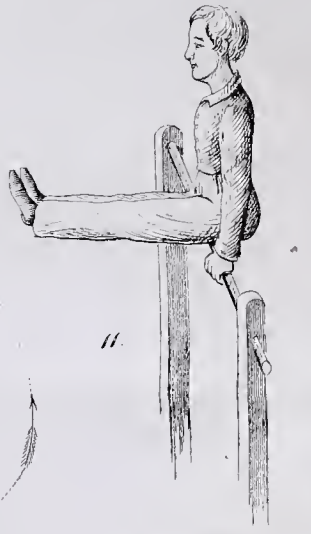
9.

Die Kreuzwelle.



10.

Der Umschwung (Magenschwung).



11.

Die Fußlage.

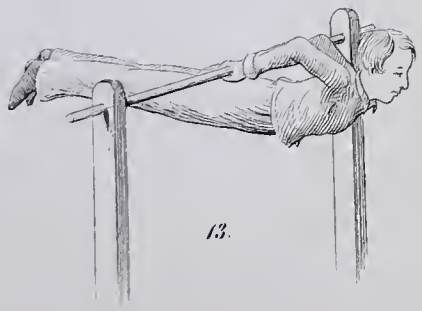
Der Aufschwung.

Der Abschwung.

Die Kreuzwelle.

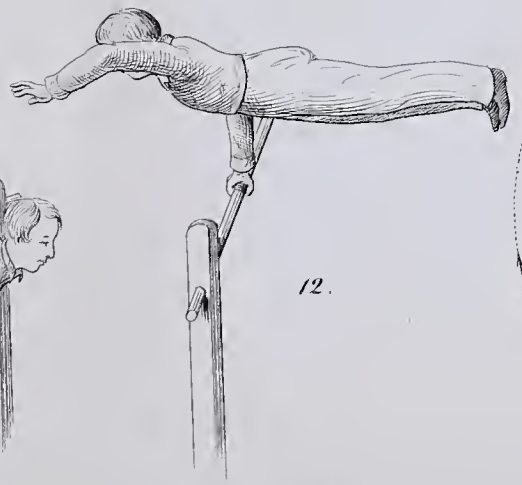
Der Umschwung (Magenschwung).

Die Fußlage.



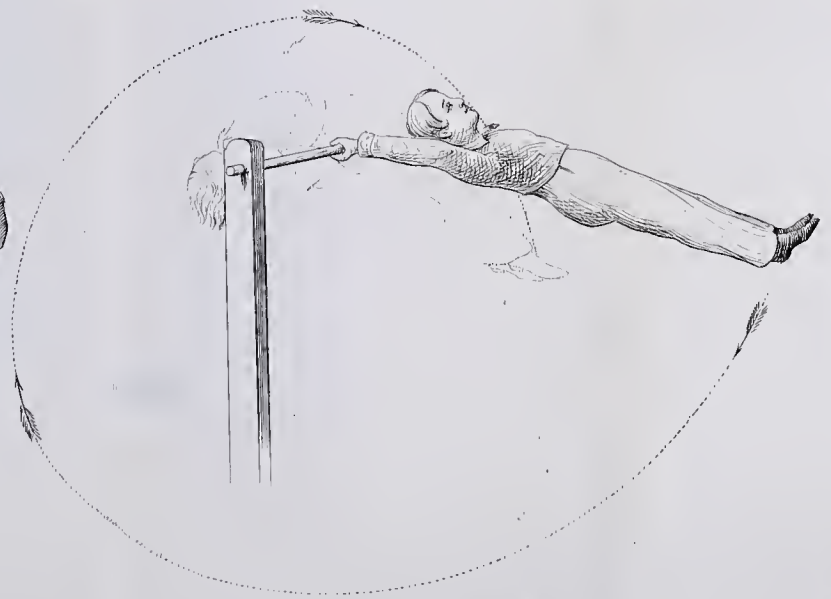
13.

Die Waage.

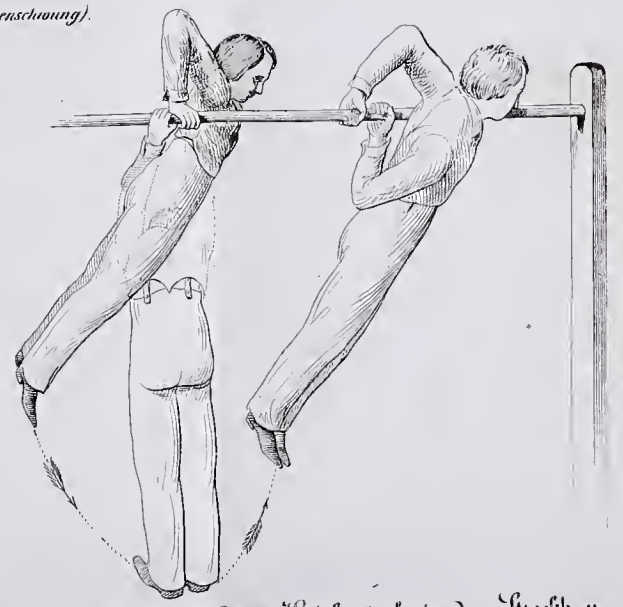


12.

Die Fahne.



Der Kreuzschwung.



Niederlassen aus dem Knickstützh. in den Streckh. u. Erheben in den Knickstützh. auf die andere Seite und den andern Arm. S. Reck Knickstützh. N° 17.

In allen Buchhandlungen ist zu haben:

Anekdotenschatz für **Jäger** und **Jagdfreunde.** Eine Auswahl interessanter und komischer Jagd-Abenteuer zum Nacherzählen. Gesammelt und herausgegeben von einem Jäger-Club. kl. 8. 8 Bogen. Broch. Preis 10 Ngr.

Stolle, Ferd., Na da lacht zu! oder: Der Dorfbarbier in seiner besten Laune.

Auch unter dem Titel:

Humoristische Volksbibliothek. 1r Bd. 21 Bogen. gr. 8. Eleg. broch. Preis 25 Ngr.

Thieme, Fr. Ed., Dr. ph., Lehrer der Mathematik an dem Gymnasium zu Plauen. **Lehrbuch der niedern Geometrie.** 1r Theil: **Planimetrie,** nebst zahlreichen Uebungsaufgaben und 10 Figurentafeln. gr. 8. Broch. Preis 20 Ngr.

Freut Euch des Lebens! Taschen-Liederbuch für das deutsche Volk. Eine ausgewählte Sammlung der beliebtesten und bekanntesten Volks-, Studenten-, Jäger-, Soldaten-, Liebes-, Trink-, Wander-, Opern- und Gesellschaftslieder. 19 Bogen. Eleg. gebunden. Preis $7\frac{1}{2}$ Ngr.

Druck von C. P. Melzer in Leipzig.